عبد المنعم محمد الزيادى

استمتع بالحياة

تأليف : لورنس جولد

الناشر مكتبة الخانجي

استمتع بالحياة

تأليف
لورنس جولد

تعريب
عبد المنعم محمد الزيادي

الطبعة الثانية

١٤١٧ هـ = ١٩٩٦ م

رقم الإيداع : ٩٦/٩٢٥٩

الترقيم الدولى : 1 - 18 - 5046 - 977

مطبعة المدني المؤسسة السعودية بمصر
٦٨ شارع العباسية - القاهرة - ت :

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة المعرب

كثيرة هى الكتب ذات العناوين المماثلة أو المرادفة لعنوان هذا الكتاب ، والتى توشك أن توحى للقارئ بأنها تحمل له السعادة بين طياتها ، وتطوى فى صفحاتها حلولا لكافة مشكلاته وصعابه ... وأصدقك القول أيها القارئ ، أن عنوان هذا الكتاب كان السبب المباشر فى إقبالى عليه ، فما عرفت مؤلفه من قبل ، وما قرأت له شيئًا قبل ذلك . وإنما جذبنى إليه عـنوان كتابه (The way to be happy) فقلت عسي أن يكون وفق إلى سر جديد يجتلب السعادة أو يتوسل به إلى اجتلابها ... وهل منا من لا يبحث عن السعادة ولا يجد فى أثرها ؟ ! ..

وقرأت الكتاب ، وقرأت شيئًا عن المؤلف فلم أجد بغيتى ، وإنما وجدت شيئًا ردنى إلى جادة التفكير السليم ، ورد إلى ما كان غاب عنى فى لحظات انتشائى بعنوان الكتاب ... ذلك أن السعادة شئ لا يأتيك من الخارج ، وإنما تجلبه لك نفسك ، وخير من يبين لك طريق السعادة حقًا ، رجل يظهر لك نفسك ، ويستدرجك إلى فهمها فهمًا حقًا ، ومتى عرفت نفسك فقد عرفت كيف تجنح بها إلى السعادة المبتغاة .

ولن تجد خيرًا ناصحًا وهاديًا ومرشدًا لك إلى فهم نفسك من رجل جمع إلى مؤهلاته العلمية اتخاذه التحليل النفسى مهنة ،

وسلخ فيها زمنًا طويلا . ومؤلف هذا الكتاب « لورنس جولد » « Lawrce gould» كندى المولد ، أمريكى الموطن ، كرس حياته منذ نيف وعشرين عامًا ليطلع الناس على حقائق أنفسهم ، ويبصرهم بالعقبات التى تقف حائلا دونهم والسعادة المشتهاة ، وأهلته لذلك دراسته الطويلة ، ودرجاته العلمية المتعددة ... فقد تخرج فى جامعة « ماكجيل » بكندا قبل انتقاله إلى أمريكا ، فلما استقر فى هذه الأخيرة ، درس علم النفس فى جامعة « نوردهام » ، ثم فى مدرسة نيويورك للخدمة الاجتماعية ، ثم في معهد نيويورك للتحليل النفسى ، ثم فى المستشفى الحكومى للأمراض العقلية بولاية مانهاتن ، ومازال منذ عام ١٩٣٢ مستقرًا فى مدينة نيويورك ، ممارسًا مهنة التحليل النفسى .

عَلَى أن المؤلف برغم ذلك لا يجنح فى كتابه هذا إلى الأسلوب الفنى ، أو إلى التعقيد العلمى ، وإنما كان رائده فى كتابه .. أنت ! إنه لم يحاول أن يضع بحثًا علميًا ، ولم يسع إلى كتابة تقرير فنى ، إنما هو يأخذ فى التحدث إليك حديثًا ميسور الفهم ، سهل الاستيعاب ، متنقلا بك بين فترات العمر المختلفة ، واقفًا عند مميزاتها ، مبينا المصادر المختلفة للحيدة عن طريق السعادة فى كل منها ؛ ناصحًا بخير السبل لاجتيازها فى أمان وسلام .

وهو لا يحدثك بوصفك فردًا وحسب ، بل هو إذ يعرض معك ما مر من مراحل العمر ؛ يحدثك بوصفك زوجًا وأبًا ورب أسرة ؛ جاعلا فى كل حال ؛ السعادة رائده وهدفه .. وهى السعادة التى أرجو مخلصًا أن يلقى هذا الكتاب الضوء على الطريق إليها .

عبد المنعم الزيادى

مقدمة المؤلف

منذ وقت طويل ، حين كنت طالبًا بالجامعة ؛ قال لى يومًا أستاذ الفلسفة : « مستر جولد » .. إنك لن تغدو فيلسوفًا أبدًا ، فإنك تتجاهل دائما « الوجه الطبيعى » للأمور ! .. وكان أستاذى الطيب يريد بذلك أن يصب على اللوم ، ولكنه في حقيقة الأمر كان يزودنى بمقياس حاولت منذ ذلك الحين أن أقيس به كل ما أقول وكل ما أكتب . وهذا الكتاب ، برغم أنه يقوم على تجاربى ومعتقداتى الشخصية ، إلا أنه فى الوقت نفسه محاولة لمعالجة « الوجه الطبيعى » لمبادىء علم النفس ، وصبها فى قالب عملى مستهدفًا معاونتك على تحرير نفسك من المخاوف التى تضفى عليك تعاسة مفتعلة ما كان أغناك عنها .

وكل ما أرجوه أن أكون وفقت في هذه المحاولة توفيقًا يدنيك من الغرض المنشود .

لورنس جولد

الفصل الأول

العلم ينير لك السبيل

هل أنت سعيد ؟

ولست أتساءل عن المنغصات التى عانيتها كما عاناها معظمنا – فى فترة أو أخرى من حياتك ، لا ، ولست أتخيل أنك – أو غيرك من الناس – قد عشت حياة خلت تماما من ساعات سوداء ، وإنما أتساءل عن حياتك بوجه عام ، عامًا بعد عام ، وشهرًا بعد شهر ، ويومًا بعد يوم : هل تحمل إليك الشعور بالرضاء الذى هو أكثر من مجرد الامتثال والخضوع لما تأتى به الأقدار ؟ هل تستمتع بالحياة ، فى هذه اللحظة ؟ أم أنك تحتمل الحاضر معتمدًا على أمل ترجو أن يحققه لك المستقبل .. « عندما تكبر » .. أو « عندما تتحسن أحوالك » .. أو « عندما تتزوج » . أو « عندما يواتيك الحظ » .. أو ربما « عندما تنتقل إلى عالم أفضل من عالمنا الدنيوى » ؟ !

وعسى أن تمارى فتجيب بأن السعادة التى تحسها الآن « متوسطة » أو « فى حدود المعقول » . فإن تسليمك بأنك لست سعيدًا قد يعنى لك أنك لست « ناجحًا » سواء فى عملك أوفى زواجك ، وقد يكون في هذا التسليم مايشعرك بالذلة والمهانة ، ولكنى لا أحتم عليك أن تطلعنى على الجواب ، بل كل ما أرجوه أن تتوقف

لتفكر فى الأمر . وبرغم أنه لم يسعدنى الحظ بمعرفتك ، فإنى أحدس أنك ؛ إن لم تكن أوفر حظًا وحكمة من أكثر الناس ، فالأغلب أن يكون جوابك بالنفى ! .

وتجاربى مع الناس قد يمكن أن توصف بأنها ذات جانب واحد . فعلى مر حياتى الناضجة ، زاولت مهنة (١) يأتى الناس إلى أربابها لينفضوا بين أيديهم متاعبهم وأتراحهم لا مباهجهم وأفراحهم .

فكل من اتصلت بهم تقريبًا ، كان ينغص عليهم شئ أو آخر . فالأولاد والبنات ينغص عليهم عدم فهم آبائهم لهم أو يؤلمهم قصورهم هم أنفسهم عن استخلاص متع الحياة . والأزواج – والزوجات – يؤلمهم عدم تقدير أزواجهم لهم ، أو قسوتهم عليهم فى بعض الأحيان . وأرباب الأعمال يتعسهم أنهم وجدوا فى أعمال لا تناسبهم . وربات البيوت تضجرهن الأعباء المنزلية التى لا تنتهى . والآباء تؤلمهم خيبة أملهم فى أبنائهم ، وهكذا ! .. فهل كان مئات الناس – رجالا ونساء – الذين اتصلت بهم وغيرهم ممن كتبوا إلىَّ وكتبت لهم ، استثناء من البشر ؟ لا أظن !

قد لا تعرف أنك تفتقد السعادة

وكثيرون من الناس يحسبون أنهم سعداء ، لا لشئ إلا لأنهم لم يدركوا قط أن فى وسع الحياة أن تأتيهم بمزيد من الرضاء . ومثلهم

---

(١) يشير المؤلف إلى مهنة التحليل النفسى التى ما برح يمارسها منـــذ عام ١٩٣٢ .

فى هذا مثل زوجة الشقى التى سئلت أسعيدة هى فأجابت : « إن لدى معطفين من الفراء » ! .. أو مثل رجل الأعمال الذى شغله جمع المال عن تقدير موقفه من السعادة ! .. أو مثل الزوجة المخلصة قد تتخيل أن تصريحها بالتعاسة ضرب من الخيانة ! وأحسب أن ثمة ملايين من الناس تعوزهم مقومات السعادة الأساسية ولكنهم لا يقفون على هذه الحقيقة حتى يجتذب أحد إليها اهتمامهم .

خذ الآنسة « ك » مثلا . لقد صرحت لي فى أول لقاء بيننا بأنها حادة المزاج ، وأنها عانت كثيرًا من نوبات الصداع ، وأنها ربما تسرف شيئًا فى الشراب ؛ ولكنها بوجه الإجمال تحيا حياة راضية . وقبل مضى وقت طويل من بدء التحليل النفسى امتنعت نوبات الصداع ، واضمحلت رغبتها فى الشراب ، وبدأت تدرك أن هذين العاملين – الصداع والشراب – كانا رمزًا على تعاستها ، ومقتها للحياة التى تحياها ومن ثم كفت عن تعذيب نفسها وبدأت تستمتع بالحياة .

ولعلك تظن أن الآنسة (ك) كانت على جانب من الحماقة ! فكثيرون هم الذين يظنون السعادة لَغوًا عاطفيًا ، ويحسبون التهافت عليها ضربًا من الأنانية . ولكن الأناني هو الشخص الذى يفتقد السعادة فإنه لا يستطيع أن ينفع الناس أو يسعدهم ، ولا أن ينعم بالرضاء الذى ينبغى أن يبعثه فيه عمله .

كان للفتاة « بيسى » موهبة موسيقية نادرة المثال ، وقد وسعها وهى فى الرابعة عشرة أن تكسب ثناء النقاد وإعجابهم . ولكن القاضى « ى » أباها لم يكن له من هم إلا أن ينشئ أبناءه على الطاعة

والتوقير ، كما أن زوجته لم يكن لها من هم إلا حث أبنائها على الجد والطموح . ولم يكن يسمح للفتاة « بيسى » بشيءٍ من وقت الفراغ ، ولا بشيءٍ من الترفيه ، وإنما كانت تؤمر بأن تنفق ما يتوفر لها من وقت الدراسة فى التدرب على الموسيقي ، ومن ثم أضمرت للموسيقى مقتاً عظيما لأنها كانت تحرمها المباهج المتاحة للداتها ، وأقدمت على الزواج وهي فى الثامنة عشرة من رجل لا تحمل له حبًا ، ولكنها رأت فيه مخلصًا لها من جو الأسرة القاتم . وكانت النتيجة أن وقعت بين براثن المرض النفسي فضلا عن أنها كفت عن تنمية موهبتها الموسيقية . لقد كان والدا « بيسى » يعتقدان أن تصرفاتهما حيال أبنائهما خالية من الأنانية ولكنهما كانا واهمين .. فما تصرفاتهما تلك إلا دليل الأنانية الناجمة عن سوء فهمهما لفن السعادة فى الحياة .

الإيثار من شِيَم السعداء

وأحسب أن السعداء هم أخلق الناس بنفع الناس ، فالشخص الذى افتقد السعادة يجد الرضاء دائمًا في إشعار غيره من الناس – ولو فى غير وعي منه – بأنهم تعساء بدورهم .

أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته كلما شاركه فيها الناس . وسواء كان مبعث سرورك « نكتة » طريفة ، أو مشهدًا طبيعيًا خلابًا ، فإن سرورك لا يكتمل حتى تروى « النكتة » لغيرك من الناس ، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب . أو كما قال أحد أطباء علم النفس المبرزين : « إن الذات لا تشع السعادة

فيمن حولها إلا إذا كان لديها فائض منها ، فهنالك تتدفق بالسعادة وتغمر بها من عداها » .

والسعادة كالحب ، لا تحمل معنى واحدًا لشخصين مختلفين ، ولن تجد لها تعريفًا يرضى عنه الجميع على السواء . وفى رأيى أن السعادة تكمن فى الاستمتاع بتجارب متعاقبة ، كل منها ترجح فيه كفة السرور على كفة الألم .

السعادة تأتى من داخل نفسك

ومن الحقائق التى أجمعت عليها المراجع ، وعالجتها فى إطناب يبعث على الملل ، أن السعادة تأتى من داخل النفس .. نعم ، ولكن كيف ؟ هذا ماأخفقت المراجع فى تبيانه ! ولعل مرجع هذا الإخفاق إلى أن « العقل » ظل إلى عهد غير بعيد ميدانًا مغلقًا مجهولا . ونعم ، لقد أتى العقل بالمعجزات ، فحرك الجبال ، وغير مجرى الأنهار ، وأخرج من الصحراء غذاء ، ومكننا من التنقل فى جوف البحر ، وعلى سطحه ، وفى أجواز الفضاء ؛ ولكن هذا لم يكن إلا جانبًا ضئيلا من العقل وحسب ! أما الجانب الأكبر من العقل الذى مهمته اجتلاب السعادة بتمكين المرء من الملاءمة بين نفسه وبين إخوانه فى البشرية ، بل بين نفسه وظروفه الخاصة– فقد ظل مجهولا إلى عهد قريب .

الطريق العلمى

وجاء اكتشاف العقل – كما تجىء أكثر الاكتشافات – عرضًا . فقد وقع عليه « سيجموند فرويد » الطبيب النمسوى ، مصادفة خلال بحثه عن أسباب الأمراض العقلية وطرق علاجها . واستطاع

فرويد أن يثبت بالبرهان أن معشارًا واحدًا من عقولنا هو الذى يمكن التعرف على ما يدور فيه بغير عناء ، أما التسعة الأعشار الباقية فأشبه بالجانب الأكبر من الجبل الثلجي المدفون فى أحضان الماء . وفى هذه المنطقة المظلمة من العقل – التى أطلق عليها فرويد اسم « العقل الباطن » ، أو « اللاوعى » ، أو « اللاشعور » – تكمن الأسباب التى تحدو بنا إلى الإخفاق فى تنمية إمكانياتنا ، والملاءمة بين أنفسنا والآخرين ، وهى مقدرة ولدت معنا ، وتكمن فى أعماقنا .

وفى سياق هذا الكتاب ، سوف أسرد سلسلة من القصص تدليلا على هذا القول ، ولكنى أرى فى قصة الآنسة « بلانش ماى » بداية طيبة لهذه السلسلة .

ظلت « بلانش » – برغم وصولها إلى منتصف الحلقة الثالثة من عمرها – محتفظة بجمالها وجاذبيتها ، حتى لتبدو فى نضرة ابنة العشرين وبرغم أنها كانت تحصل على دخل طيب من عملها ، فقد بدأت تستشعر الوحدة ، وتدرك أن قطار الزواج يحث الخطى مبتعدًا عنها . ولقد استطال تفكيرها فى الزواج ، بل عقدت خطوبتها عدة مرات ، ولكن الخطوبة كانت تنتهى فى كل مرة إلى الإخفاق ، لسبب واحد تبديه « بلانش » هو أن خطيبها ليس أنسب الرجال لها ! ثم اتضح فى سياق التحليل النفسى أن أباها زير نساء ، لا يستقر له مقام مع زوجة ، وقد هجر أمها وهى مازالت طفلة . وصحيح أن « بلانش » كانت تدرك أن الرجال ليسوا جميعًا على شاكلة أبيها ، ولكن التوجس (اللاواعى) من الرجال ، والرغبة الدفينة

فى الانتقام منهم ، وتجريعهم مثل الكأس التي تجرعتها من أبيها ، كانا يدفعانها إلى الانفصال عن خطابها فى اللحظة الأخيرة . ولم تقف « بلانش » على العوامل التى تتحكم فى تصرفاتها إلا خلال التحليل النفسى ، الذى أخرج هذا العامل اللاواعى إلى حيز الوعى ، فأدركته « بلانش » بعد أن ظلت زمنًا حائرة فى منشأ القلق والشقاء ، والتعاسة التى تستشعرها فى دخيلة نفسها .

* * *

علم النفس الدينـاميكى

ولعل أكثر القراء يعرفون أن « فرويد » قد اهتدى إلى اكتشاف « العقل الباطن » عن طريق التحليل النفسى ، الذى سأورد الكثير عنه فى سياق هذا الكتاب . وقد أسفرت دراساته عن لون جديد من علم النفس يعرف باسم « علم النفس الديناميكى » Dynamic psyhology لأنه يعالج الدوافع التى تقوم عليها إحساساتنا وتصرفاتنا ، بدلا من أن يعالج الإحساسات والتصرفات وحدها . مثال ذلك أن « علم النفس الديناميكى » لا يسأل : « كم فى المائة من الأزواج لا يخلصون لزوجاتهم » وإنما يسأل : « لماذا لا يخلصون » ، أو على وجه الدقة– ما دام التحليل النفسى معنيًا بالأفراد أولا – ما الذى يدفع « جون سميث » إلى خداع زوجته ، ويحفز « توم جونز » إلى البقاء على إخلاصه لزوجته ؟ ! .

ودعنا ، قبل أن نسترسل إلى مناقشة الدوافع العقلية ، نصل إلى تعريف للعقل ذاته . وفى استطاعتنا أن نصل إلى هذا التعريف بغير حاجة إلى الخوض فى المناقشات الفلسفية التى استدامت زمنًا طويلا .

إن العقل ، من وجهة نظر علم النفس الحديث ، أو من وجهة نظر الطب النفسانى ؛ ما زال إلى حد ما وظيفة غامضة من وظائف الجسم الإنسانى ، وهى وظيفة لا تتركز فى مكان معين من الجسم ، وإنما مهمتها أن تساعد الشخص ، كوحدة ، للوصول إلى غرض معين ؛ هو الملاءمة بين نفسه وبين البيئة ، وإرضاء حاجاته ورغباته . ولما كان السرور هو الإحساس الذى نستشعره إذا أصبنا الرضاء ، ولما كانت السعادة سلسلة متصلة الحلقات من السرور ، فلهذا يمكن القول بأن العقل هو « ذلك الجانب من الكيان الإنسانى الذى يقع عليه عبء إرشادنا إلى طريق السعادة » فإذا افتقدنا السعادة ، فمعنى هذا أن العقل لا يؤدى وظيفته كما ينبغى .

وقد أثبت علم النفس الديناميكي أن العقل إنما يخفق فى أداء وظيفته إذا تعطل نضجه بدافع خارج عن إرادة الإنسان ، وهذا الدافع هو فى مبدأ الأمر : الخوف . أو بمعنى آخر ، إذا كنت قد افتقدت السعادة ، فذلك لأن نضجك لم يكتمل تماما ، وإذا كان نضجك لم يكتمل تماما ، فذلك لأنك « تخاف » أن تبلغ مرحلة النضج لسبب أو لآخر .

نفاذ البصيرة

والسعادة لا تعتمد على الإيمان ، أو على الفضائل الخلقية ، أو على الثروة الطائلة ـ ولو أن هذه كلها قد تعززها ـ ولكننا تكتسب السعادة عن طريق « الفهم » ، أو ما يسميه أطباء النفس « نفاذ البصيرة » (Insight) . فأنت تحصل على ماتريد ، لأنك « ترى » كيف تحصل عليه . ولكن هذه « الرؤية » ينبغى أن تكون أعمق

من مجرد الفهم العقلى . إنها ينبغى أن تنفذ إلى عواطفك التى هى فى الحقيقة القوة الدافعة لوجودك - لا أن تقف عند حد الذكاء الذى كثيرًا ما يستخدم لحجب الحقيقة عنك !

ولو أنك زرت سجنًا ، فعسى أن يسوق لك أول سجين تصادفه حججًا لا تقبل الجدل ، وربما لم تخطر لك أنت ببال من قبل ، مدللا على أن الجريمة لاتجدى ، وقد تظن بأنه يؤمن بهذه الحجج ويعتقد فيها ، ولكن ، أتراه نفذ ببصيرته إلى هذه الحجج ، فآمن بصحتها ؟ هذا أمر لايمكن التثبت منه حتى يخرج السجين إلى الحرية من جديد ! ..

وإذا شئت أن تروع سكيرًا عن غيه فكل ما ينبغى أن تفعله هو أن تجعله « ينفذ ببصيرته » إلى الحقيقة الواقعة ، وهى أن المتعة الوقتية التى يجنيها من الشراب لا تساوى ما يتقاضاه الشراب من صحته وماله ولعله - عقليًا - يعرف هذا سلفا ، وربما يعرفه أكثر مما تعرفه أنت ، ولكنه إن مضى ، برغم ذلك ، فى الشراب فلأن التجربة لم تجعله يدرك هذه الحقيقة عاطفيًا .

ولكى تنفذ ببصيرتك إلى الأشياء ينبغي أولا أن تواجه الحقيقة بوجهيها : الخارجى (أى الحقيقة المتعلقة بالعالم الذى تسعي فى محيطه إلى الحصول على الرضاء) والداخلى (أى حقيقة إحساساتك ورغباتك) وسوف أستخدم كلمة « الحقيقة » فى هذا الكتاب بمعنى أنها الأشياء كما هى متميزة بذلك عن الطريقة التى تنظر بها إليها أو كما تريدها أن تكون .

وثمة عقبتان تحولان دون مواجهة الحقيقة ، وتكييف أنفسنا

تبعًا لها : الأولى هى الجهل ، والثانية هى الأفكار المغلوطة المنطبعة فى أذهاننا منذ عهد الطفولة خاصة . فأفكار الطفولة أعمق وأطول عمرًا من تلك التى نكتسبها فيما بعد . فإذا كانت هذه الأفكار الأولى مخطئة – ولا ريب أن منها ماهو مخطىء – نشأت العقبة التي تعوق نمونا العاطفى ، أو تحيد به إلى اتجاه خاطىء . والمفروض أنه كلما قارب المرء مرحلة النضج وسعه أن يعدل أفكاره على أساس تجاربه ومحصوله من المعرفة ، ولكن الذى يحدث أن الأقلين جدًا هم الذين ينتفعون بأخطائهم فى جميع الأحوال أو معظمها .

الرجل الذى تحتم عليه أن يكون مريضا !

ولعل صديقي « توم » أنموذج طيب للرجل الذى حادت به الأفكار المغلوطة التى انطبعت فى ذهنه منذ طفولته ، عن طريق السعادة . فلو أنك سألته لماذا يستشعر الشقاء ، لعجب من هذا السؤال « السخيف » ! فكيف يمكن أن يكون سعيدًا وهو الذى لا يفلته المرض أبدًا ؟ وبرغم ذلك ، فان شقاء صديقى « توم » ومرضه الدائم ليسا إلا نتيجة لفكرة خاطئة انطبعت في ذهنه . فقد توفيت أمه وهو طفل ؛ وتزوج أبوه من امرأة أخرى ، هى التى تولت تنشئته برغم كرهها له ، وإبدائها هذا الكره جهرا . ومن ثم رسخ فى ذهن « توم » أنه شخص لا يمكن لأحد أن يحبه ! وليس فى وسع إنسان أن يعيش بغير الحصول على الحب من أى مصدر كان ، ومن ثم عمد « توم » على إغداق الحب على نفسه باصطناعه المرض ! فإن أحدًا لن يلومه ، على التحقيق ، إذا ركز اهتمامه فى نفسه مادام مريضا ! .

ولاشك أن العامل الذى حال دون نضج « توم » وإدراكه

أسباب أفكاره الخاطئة هو الخوف من مواجهة الحقيقة الواقعة : وهى أن ما منعه عن محاولة الحصول على الحب هو خوفه من تكرار التجربة الأليمة التى عاناها صغيرًا ، حين طلب الحب فأنكرته عليه امرأة أبيه ! .

ويعتقد طلبة التحليل النفسي أن المخاوف تغرس فى النفس نتيجة لصدمة معينة ، وأن الشخص الذى حالت هذه الصدمة دون نضجه يسعه أن يمضى في طريق النضج متى وقف على كُنه هذه الصدمة . ولكننا نعلم اليوم أنه فيما عدا بضعة استثناء « كوفاة أم الطفل مثلا » يتوقف تأثير صدمة معينة فى نفس الطفل على طبيعة تكوينه العاطفى وعلى إحساسه تجاه والديه خصوصًا .

كان « جون » يعانى خوفا ممضًا من الأماكن المقفلة Claustropia حتم عليه تجنب المصاعد وقطارات الأنفاق ، وقد كان « جون » يحس أن منشأ هذا الخوف ، هو ذلك اليوم الذى حبسته فيه أمه فى (دولاب) الملابس ؛ وكانت كثيرة النسيان ، فما أسرع ما نسيته وخرجت لبعض شأنها فلما عادت ألفت جون يوشك على الموت اختناقا .. وبرغم أن مثل هذه « الصدمة » كافية لأن تطبع أثرًا باقيًا فى ذهن جون إلا أن خوفه فى الواقع لم يكن منصبًا على هذه الصدمة ، بل كان منصبا على شكه فى مقدار حب أمه له ، ذلك الشك الذى عززه نسيانها له بعد أن حبسته فى دولاب الملابس ! ولو أن جون كان مطمئنا إلى حب أُمه له ، لنسى أنها نسيته ولكن الحقيقة الواقعة وهى أنها « نسيته » تركت فى نفسه أثرًا باقيًا وقوة شكه فى حبها له .

ومن ثم فإني ميال إلى الأخذ بأهمية الأفكار الخاطئة المنطبعة فى الذهن بوجه عام أكثر من الأخذ بأهمية الصدمات الفردية .

على أن سهولة تأثرها فى المرحلة الأولى من عمرنا ، ليست وحدها المسئولة عن عجزنا عن تصحيح الأفكار الخاطئة فيما يلي من مراحل تطورنا ، بل يزيد على ذلك أن هذه الأفكار الخاطئة قد أصبحت لا واعية ، ولم يعد في استطاعتنا أن نختبرها على ضوء تجاربنا الناضجة .

والملاحظ أن الإنسان إذا عانى ألمًا يفوق مقدرته على الاحتمال فإن رد الفعل الطبيعى فى هذه الحالة هو الإغماء ، بحيث لا يعود المرء يشعر بالألم إطلاقا ، وكذلك أثبت فرويد أن الآلية نفسها تحدث في حالة الألم الناشئ عن الاحساسات والعواطف ، وقد أطلق على هذه الآلية اسم الكبت Repression مثال ذلك أن جون « كبت » نقمته على أمه بدافع خوفه الطاغى من أن يفقد حبها إطلاقا لو أبدى هذه النقمة ! ثم أحل خوفه من الدولاب - ومن كل مايذكره به محل هذه النقمة ، حتى « نسى » مصدر هذا الخوف تمامًا ، أى « كبته » .

العقل الباطن

ولقد أظهر التحليل النفسى أن الإنسان يختزن مجموعة كبيرة من العواطف والذكريات والحوافز ، التى كبتت نتيجة إيلامها للنفس ، وأن هذه المخزونات لايمكن أن تظهر إلى حيز الوعى بدافع الرغبة أو الإرادة ، بل لابد لظهورها من عامل خارجى . وأما الجانب من العقل الذي يشتمل على هذه الاحساسات والرغبات

والذكريات ، والآمال الدفينة فهو العقل الباطن أو « اللاواعى » وهو الجانب الأكبر من العقل ، والأكثر سيطرة على سلوكنا وتصرفاتنا من العقل الواعى الذى نعرف مايدور فيه .

ولا ينبغى أن نخلط بين الكبت (Repression) وهو رد فعل لا سلطان للارادة عليه وبين الكبح (Suppression) وهو السيطرة الإرادية على رغباتنا وميولنا . فإذا أثارك رئيسك وكتمت غيظك ، إبقاء على عملك ، فهذا كبح إرادى فرضته بنفسك على عاطفتك ، أما إذا كنت تكبت عاطفة معينة نحو رئيسك ، فإنك لن تستطيع أن تدرك كنهها على وجه التحديد سواء كانت الحب أو البغض أو الحسد .

ولما كان لكل إنسان عقل باطن يشتمل على الإحساسات والرغبات المكبوتة ، لهذا كان كل منا خليقًا بأن يعانى ، إلى حد ما ، صراعا بين الآمال والرغبات الواعية التى تدفعه فى اتجاه معين ، وبين الإحساسات المكبوتة التى تدفعه فى اتجاه مضاد . والحقيقة التى لانعيها أن جانبًا كبيرًا من نشاطنا يتبدد هباء فى هذا الصراع ، وأن انشغالنا بهذا الصراع ، يبقينا حيث نحن ، بدلا من أن نتقدم فى طريق النضج العاطفى ، وهذا هو السبب فى أن أكثرنا أقل سعادة مما ينبغى .

وإذن فطريقك إلى السعادة ، هو أن تحل مشكلة هذا الصراع ، بأن تستكشف نفسك وتقبلها على علاتها ، وأن تتخذ هذا الموقف نفسه حيال الناس . ذلك أنك ما لم تعرف نفسك ، فلن يسعك أن تلائم بين نفسك وبين الآخرين .

مركب النقص

لعل أشيع ما تداوله الناس من نظرية الدكتور « الفريد أدلر »

– التى عارض بها نظرية فرويد – وأقام عليها مدرسته الخاصة المعروفة باسم « علم النفس الفردى » Individual psychology هو ما سماه (مركب النقص) فقد صادفت هذه العبارة وترًا حساسًا عند البشرية المعذبة ، وعزا إليها الكثيرون افتقارهم الملاءمة بين أنفسهم وبين الآخرين .

نعم ، إن الكثيرين منا يعانون أحيانًا إحساسًا ممضًا بالنقص ، ولكن هذا الاحساس لا ينشأ قط عن ذكرى متخلفة من عهد الطفولة ، كما حاول أدلر أن يقول ، وإنما الشخص الوحيد الذى تحس بالنقص عنه هو – نفسك ! .. نفسك « المثالية » التي يجسمها لك خيالك ويخلقها خوفك الطفلى من مواجهة نفسك على حقيقتها . وأعجب ما فى الأمر أن أشد الناس إحساسا بالنقص هم أكثر الناس تعلقا بالمثل العليا وأقربهم منها ! ذلك أن المثل العليا ، مهما تبلغ من درجات النبل والسمو ، لا تعقب السعادة حتى تتسق مع حقائق الطبيعة البشرية . وكما قال وليم جيمس « إننا لا نخضع الطبيعة حتى نخضع لها » .

ولعلنا جميعا نهزأ من المهندس الذى يشرع فى إقامة جسر على أساس قوة احتمال يتوهمها دون أن يتحقق منها . ومع ذلك فقد ظل الإنسان منذ الأزل يقيم لنفسه فضائل ومثلا عليا أخلاقية تفوق مقدرته وإمكانياته كالطهر المطلق والأمانة المطلقة ، والفضيلة المطلقة ، فى حين أن طفلا فى العاشرة من عمره يسعه أن يدرك أن بلوغ هذه المثل العليا من المنستحيلات المطلقة !

وقد بادر الكثيرون إلى مهاجمة التحليل النفسى على أنه ينكر وجود الخطيئة . ولكن الواقع أن التحليل النفسى لاينكر

(الاحساس بالخطيئة) ، بل إن هذا الاحساس ظاهرة نفسية على جانب كبير من الأهمية ، أما أن عملا ما ، أو اتجاها ذهنيا ما ، يعد خطيئة فى حد ذاته فهذا خارج عن نطاق التحليل النفسى . ويعرف المحللون النفسيون أنه متى دمغ المرء عملا أتاه بأنه خطيئة ، اضطربت عاطفته ، وتعذر عليه الوصول إلى الحافز الذى دفعه إلى هذا العمل ، والحكم عليه حكما موضوعيا ، ولهذا السبب ، ينصح المحلل النفسى بأن يسقط المريض النفسى من حسابه الحكم على عمل ما أو إحساس ما بأنه متمش مع الفضيلة أو مناف لها ، وأن ينظر إلى هذا العمل أو الاحساس نظرة موضوعية محايدة ؛ كما ينظر إلى عوامل الجو ، أو التفاعلات الكيمائية .

لا تناصب نفسك العداء

ويحسب أكثر الناس أنهم لابد أن يذكروا أخطاءهم ، ونقائصهم وأن ينتقدوا أنفسهم ، معتقدين أن هذا هو الطريق الأمثل للتقدم والنجاح . وكذلك يحث أكثر الآباء أبناءهم على أن يذكروا نقائصهم كوسيلة لتحسين أنفسهم وتقويمها . والحقيقة التى لا جدال فيها أن انتقاد النفس ، والمداومه على اتهامها لا يعقب إلا الصراع النفسى . ففى كل مرة تتهم فيها نفسك بارتكاب ذنب ما ، تهب نفسك — فى غير وعى منك ، وكرد فعل طبيعى — للدفاع عن هذا الاتهام الموجه إليها ، تماما كما يسبك شخص فتهب للدفاع عن نفسك ، وتكيل له الصاع صاعين . وهذا الاتهام والدفاع ، أو بعبارة أخرى هذا الصراع اللاواعى يطغى مع مضي الوقت على السبب الأصلى الذى أنشأه حتى ليتعذر عليك أن تدركه .

وهبنا أقلعنا عن لوم أنفسنا واتهامها ، أترى معنى ذلك أن ننتحل المعاذير لارتكاب الرذائل ؟ كلا ، على التحقيق . بل معناه أن ننظر إلى تصرفاتنا وأفعالنا على أنها نتائج طبيعية لتكويننا الذهنى ، وطبيعة البيئة التى تحيط بنا ، والظروف التى نعيش فيها . فهذا خليق بأن يبصرنا بالدوافع التى تدفعنا إلى هذا العمل أو ذاك ، ويجعلنا أدنى إلى الحكم الدقيق على الطيب والخبيث مما نفعل .

اصطراع رغباتنا

وليس لوم النفس هو العقبة الوحيدة التى تنأى بنا عن الرضاء والسعادة ، بل إن تضارب رغباتنا وتصارعها عقبة أخرى فى طريق السعادة . مثال ذلك أن الطفل الذى يذهب إلى المدرسة لأول مرة يرغب فى أن يرضى زملاءه ليحبوه ، ولكنه يرغب فى الوقت نفسه ؛ أن يفعل ما يشاء غير متقيد برغبات زملائه ، أى بمعنى آخر ، إن الرغبات الفردية كثيرًا ما تتضارب مع الرغبات الاجتماعية – أى التى يريدها المجتمع – فكيف نستخلص السعادة من هذا التضارب ؟ إن هذا السؤال يقربنا شيئًا من الفهم الحقيقى لمعنى السعادة . فالسعادة حينئذ هى التوفيق بين رغباتنا ورغبات الآخرين .

ولعل خير ما ينصح به الشخص المنطوى على نفسه ، هو أن يحول اتجاهه إلى الآخرين ، وأن يحبهم ويهتم بهم ، ولسوف يبادله الناس حينئذ حبًا بحب .

اطلاق طاقة النشاط

ومتى وطدت صداقتك مع نفسك ، وكففت عن لومها واتهامها

وقبلتها على علاتها ، فسوف تجد أنك أطلقت بهذا طاقة من النشاط يسعك أن توجهها إلى أغراض نافعة مجدية . ولا تخش أن تكون بطبعك خطرًا أو شريرا ، فإنك بطبيعتك « محايد » تماما كالنشاط الذرى يمكن أن يستخدم فى النافع كما يستخدم فى الضار من الأغراض .. ومتى حررت نفسك من الخوف فإن ذكاءك سيوجهك من تلقاء نفسه ، مستعيناً بإمكانياتك ، إلى طريق السعادة .

* * *

الفصل الثانى

هل تتخذ من ضميرك مرشدًا ؟

من أهم العوامل التى تقرر سعادتك ، الصفة التى يتصف بها ضميرك ، فإذا كان ضميرك مرنًا واقعيًا ، يترك له حرية اختيار الطرق. التى تحقق بها رغباتك وتستمتع بهذه الرغبات ، فأنت خليق بأن تسعد فى حياتك أما إذا كان ضميرك كالذى وصفه « مارك توين » قائلا : « إن لى ضميرًا يمزقنى كوحش كاسر » ، فأنت خليق بمعاناة التعاسة والحرمان . فإذا لم يكن لك ضمير على الإطلاق ، كذوى الشخصيات المنحلة ، فقد تحيا حياة خالية من الصراع الداخلى ، ولكنك جدير بأن تنتهى إلى السجن أو إلى أحد مصحات الأمراض العقلية !

أما الفكرة القديمة القائلة بأن لكل منا مقدرة فطرية على التمييز بين الطيب والخبيث ، فقد نسفها علم التحليل النفسى من أساسها ، إذ أثبت أن الأخلاق تكتسب ولا تورث ، وأن الطفل الوليد لا يعى شيئًا مما يسميه الكبار « خلقًا » حتى تنقضى سنوات طوال على ولادته وأما لماذا لا يقترف الطفل جرائم ، والحال كذلك ، فمرجع ذلك إلى قصوره البدنى والعقلى ليس إلا .

من أين تأتى غرائزك الخلقية ؟

وإليك كيف يكتسب ما يسمى بالغرائز الخلقية : فى كل مرة يعنفك فيها أحد والديك أو يعاقبك على عمل أتيته ، يرتبط هذا

العمل فى خاطرك بالألم والخوف . وكثيرًا ما يرتبط الألم والخوف فى نفس الطفل بأشياء أخرى غير التى أصابه التعنيف من أجلها . مثال ذلك أن الطفل الذى لوث ملابسه بالطين ، إذا عنفته أمه على ذلك ، قد يقع فى روعه أن كل قذارة تحيق به يستحق عليها العقاب ، وأن فى إخراج فضلات جسمه كذلك جرمًا يستحق الجزاء ، ومن ثم ينمو وقد صاحبه إمساك مزمن قد يستمر إلى آخر حياته ! ولقد أصبح الأطباء اليوم يؤمنون مع أطباء النفس بأن بعض حالات الإمساك يمكن أن ترد لأصل نفسي .

ثم يتقدم بنا الأمر شيئًا ، فإذا خواطر الخوف الطفلية التى بثها فينا آباؤنا تتحول إلى إحساس بالذنب ، تستثيره أفعال أو عواطف معينة . وكلنا – إلى حد ما– تظل نفسه ميدانًا لمعركة دائبة بين الإحساس بالذنب ورغباته الطبيعية . فإذا عاقنا الإحساس بالذنب أو الضمير – سيان– عن إرضاء رغباتنا الطبيعية ، فأما أن تجد هذه الرغبات متنفسًا لها خلال مايعرف بالتسامى ، أو تظل معطلة ، ومن ورائها طاقة نفسية مكبوتة تستثير فى المرء نزعة التعدى ؛ وإذن فما نسميه بالإحساسات الخلقية – أو الضمير – ليس أكثر من مجموعة من الخواطر الطفلية التى محورها الخوف ، والتى تثير فى نفسنا إحساسين : الأول ؛ أننا لسنا كما ينبغى أن نكون ، والثاني ، أننا ينبغى أن نبلغ مثلا أعلا غامضًا أشد صرامة مما ندرك .

وقد سمى فرويد الضمير باسم (الذات العليا) Superego ووصفه بأنه ظل الأبوين منعكسًا على أنفسنا . ولعل أخطر ما فى هذا الضمير أنه أقدم عهدًا من العقل والإدراك ؛ ومن ثم فهو بعيد

عن التأثر بالعقل قريب إلى التأثر بالعواطف الطفلية . وهو يظل كذلك طوال حياتنا .

ولعله كان يهون خطر الضمير لو أن تدخله كان مقصورًا على الأفعال وحدها ؛ ولكن الواقع أن « الإحساس » في رأى الضمير كالفعل تماما فلو أنك تمنيت شيئًا لا يرضى عنه الضمير لأشاع فيك الإحساس بالذنب ، تمامًا كما يشيعه فيك لو أنك أتيت هذا العمل فعلا .

على أن الضمير لا يظل محتفظًا بسيطرته طول الوقت ؛ حتى عند أشد الناس استمساكا به . فالتحليل النفسى يرى العقل مؤلفًا من ثلاثة مكونات . الذات العليا (الضمير) Superegoوالذات Ego وهى النفس التى تدركها ، والتى من آرائك وإحساساتك ؛ وفكرتك الواعية عن نفسك – والذات الدفينة -Id وهى مستودع الغرائز والحوافز والدوافع اللاواعية .

والصراع دائم أبدًا فى أنفسنا بين الذات العليا « الضمير » والذات الدفينة « الغرائز » ؛ فالأولى تسعى إلى حرمان الثانية مما تطلبه وترغب فيه ؛ والثانية تكافح لنيل مطالبها وتحقيق رغباتها .

توقيع الجزاء .

وأهم ما يقترن بالاحساس بالذنب هو الرغبة فى توقيع الجزاء على النفس وإنزال العقاب بها . وهذه الرغبة جزء من حلقة مفرغة تبدأ :

١ – بأن يلمس الطفل حنقًا وغضبًا من الشخص الذى يعلم

– الطفل – أن حياته معتمدة عليه (الأب أو الأم أو من فى حكمها) ثم ،

٢ – بأن ينزل هذا الشخص العقاب بالطفل نتيجة لعمل أثار غضبه ،

٣ – بأن يتصالح الطفل مع والده ويظفر أخيرًا برضاه .

وتصبح هذه الحلقة المفرغة ، فيما يلى من مراحل نمو الطفل ، جزءا من نفسيته ، ويحل « الضمير » محل الوالد .فإذا ارتكب المرء « أو تمني » شيئًا لا يرضى عنه ضميره « الذى هو ظل والده » ، أنزل المرء بنفسه العقاب فى صور متباينة فإذا استشعر أنه نال الجزاء الكافى ، غمره الإحساس بالرضاء « كما لو كان الوالد أو الضمير قد رضى وعفا » ، ثم يعود المرء يكرر الأمر نفسه ! والعقاب الذى ينزله المرء بنفسه فى هذه الحالة ؛ إنما يتأتى نتيجة ما يشبه اتفاق بين الغرائز وبين الضمير ، بمقتضاه يحقق المرء رغبات غرائزه ، بشرط أن ينال الجزاء ندمًا ، أو قلقًا أو بأية صورة أخرى من صور العقاب النفسى !

القلق عقاب نفسى

والقلق أشيع صور العقاب التى ينزلها المرء بنفسه نتيجة إحساسه بالذنب ، فالقلق يقوم – من الوجهة النفسية – على أساس أننا نستحق أن يقع لنا شيء مكدر . وتوقع الكدر ، أو السوء أو المكروه هو نفسه القلق . مثال ذلك أن الزوجة التى تتوقع أوبة زوجها العائد بالطائرة ، والتى تمض نفسها بالقلق والتوجس من سقوط الطائرة ؛ قد تكون استشعرت رغبة لا واعية فى

سقوط الطائرة ؛ ومن ثم فهي تعذب نفسها لهذه الرغبة بالتوجس والقلق !

وإنك لتجد أن عقاب النفس وراء التعاسة الإنسانية في شتى صورها كالبرود الجنسي والعقم ، والشذوذ الجنسى ، والطلاق ؛ والشقاء الزوجي ومعظم الأمراض النفسية ، وأكثر الأمراض النفسية الجسمية Psychosomatic كقرحة المعدة ؛ وضغط الدم العالى وغيرهما .

هل الضمير عدو لنا ؟

أيعنى ما أسلفنا من أمر الضمير إذن ، أننا نكون أحسن حالا لو لم يكن لنا ضمير على الإطلاق ؟ كلا ! فإننا جديرون ؛ فى ثورة الغضب ؛ أن نرتكب جريمة قتل لو لم يكن لنا رادع مثل الضمير ، يعمل من تلقاء نفسه ؛ تماما كما يضغط سائق السيارة على « فرامل » سيارته تلقائيا فى حالة الخطر .

وقد قلت فى مستهل هذا الفصل إن أفضل أنواع الضمير ما كان مرنًا واقعيًا ؛ فهذا ضمير يعين على بلوغ السعادة ولا يعرقل طريقها .

ولكن ، ماذا تفعل إذا كان لك ضمير يشعرك بالذنب ؟

إن الإحساس بالذنب ما دام ينشأ عن خواطر الخوف ، ففي وسعك دائمًا أن تنمى خواطر أخرى متحررة من الخوف توازن الخواطر الأولى أو ترجحها .

فإذا كان منشأ إحساسك بالذنب صرامة والديك وشدتهما ،

ففى إمكانك أن تحل شخصا آخر من نفسك محل والديك على أن يكون هذا الشخص أكثر مرونة وواقعية .

كما أنه يجدر بك فى هذه الحال أن تلاحظ الناس وترى كيف يفعلون جميعا ما تحس أنت وحدك بالذنب من أجله ! .

* * *

الفصل الثالث

كيف تصحح أخطاءك

مهما تكن أفلحت فى إزالة الآثار التى تركتها انطباعات الطفولة الخاطئة فى نفسك ، فإنك تظل تستشعر الحاجة إلى إزالة بعض الرغبات أو العادات التى تحجب عنك السعادة ، أو تسبب لك الشقاء . وأنت تسمى هذه الرغبات أو العادات « نقائص » أو « نقط ضعف » ، ولعلك حاولت أن تسيطر عليها فأخفقت ، أو أفلحت إلي أجل محدود . فهل ترى يعنى هذا أنه كتب عليك أن تظل هذه النقائص لاحقة بك لا تملك لها دفعًا ؟ أم هل استكشف التحليل النفسى شيئا يجديك فى التخلص منها أكثر مما تجديك قوة الإرادة ، وصرامة التصميم ؟ .

إنك على التحقيق لا ينبغى أن تقول لنفسك ممتثلا : هكذا أنا وهكذا سأكون دائمًا ، فإن نقائصك فى الوسع تقويمها ، وما تسميه نقط ضعف يمكن أن تتحول إلى عناصر قوة ، لو أنك عرفت السبيل وخطوت فيه .

فإذا كان ما يتعسك نقائص حقا ، وليس صوت الضمير يهتف بك أن تستشعر التعاسة من أجل أشياء لا ضرر منها فى الواقع ، فالخطوة الأولى هى أن تعرف ماهو النقص . فالنقص فى الواقع ليس إلا نوع من خداع لاشعورى . إنه ليس إلا طريقة نحاول بها إرضاء حاجة ملحة عن طريق ملتو ! .

ولقد علمت مما سلف أن تصرفاتنا جميعا تهدف إلى إصابة اللذة أو السرور ، تدفعنا إلي ذلك غرائزنا وعلى الأخص مبدأ اللذة الذى أسلفنا ذكره .

* * *

رغبات البشر جميعا واحدة

وقد أثبت التحليل النفسى ، أن الغرائز واحدة فى الجنس البشرى كافة فنحن جميعًا ، ذكورًا وأناثًا ، قديسين وماجنين ، إنما نشتهى رغبات واحدة ، وليس من اختلاف بين أحدنا والآخر إلا فى الطريقة التى نحاول بها إشباع هذه الرغبات .

على أننا وإن اشتهينا رغبات واحدة – أو على الأصح نوعًا واحدًا من اللذة – إلا أن ثمة اختلافا كبيرًا في درجة الرغبة ، وهذا هو الذى يميز الأفراد بعضهم عن بعض ، ويضفى على المرء شخصية فريدة فى نوعها . مثال ذلك أننا جميعًا نفضل الراحة والترف على العناء والشظف ولكن أحدنا قد يعلق أهمية كبرى على عشاء فخم دسم ، فى حين لا يعلق الآخر علي ذلك أهمية على الإطلاق .

وما نسميه نقصًا ليس إلا تعبيرًا عن مدى الأهمية التى نعلقها على أهداف أو رغبات معينة ، وعن مدى تصميمنا على الوصول إليها بطريقة تحس منذ زمن الطفولة أنها الطريقة الوحيدة لتحقيقها ، وكمثل على ذلك الرغبة فى الحصول على إعجاب الناس وتقديرهم . فقد تقف هذه الرغبة عند مرحلة طفلية يستهجنها الناضجون وينفرون منها ، وهى المرحلة التى تسمى بالاصطلاح النفسى « العرض » Exhibitionism أى رغبة الطفل فى عرض أعضائه

التناسلية على الناس . فإذا ثبتت هذه الرغبة في المرء برغم نضجه عند هذه المرحلة سميت نقصًا أو شذوذًا . وعسى أن تنضج هذه الرغبة الطفلية جزئيا فتتخذ شكل التفاخر ، وحب الظهور ، أو عسى أن تكون هذه الرغبة قد كبتت نتيجة تعنيف الأبوين للطفل وإبداء استهجانهما له ، فيصيبه ذلك بالخجل فى مستقبل حياته . فالخجل فى أساسه رغبة فى العرض مقترنة بالخوف والإحساس بالعار يسعى المرء جاهدًا لمغالبتها ، كى يطبع فى الغير أثرًا طيبًا حميدًا .

التسامى

على أن ثمة وسيلة لإرضاء هذه الرغبة – وماشابهها – ليس فيها ما ينفر الناس ويستثير احتقارهم ، بل هى على العكس تثير فيهم السرور والتقدير وتسمى هذه الوسيلة بالتسامى (Subimation) وهى تتلخص فى إيجاد طريقة لإشباع الرغبة الملحة مساوية عاطفيا ، لتلك الطريقة المحرمة المستهجنة .

ففى حالة الشخص الراغب فى العرض مثلا ، يسعه أن يجد متنفسًا لرغبته فى اتخاذ التمثيل مهنة ؛ فهنالك لا يلقى الإعجاب وحسب ، بل الجزاء المادى أيضًا ، بل إنى أشك فى أن يخلو الواعظ ، والمحاضر ، والمدرس ، وكل من يمتهن مهنة تتطلب الظهور أمام الجمهور ، من أثر ولو طفيف من آثار الرغبة الطفلية فى العرض .

وأهم مافى التسامى أنه يسمح لك بالتنفيس عن الطاقة النفسية في مجالات شخصية أو اجتماعية مثمرة ، بدلا من حبسها فى شكلها الأول فتكون بذلك سببا من أسباب الصراع . فمن المؤكد أننا جميعًا

إلا فيما ندر – لم نوفق فى إطلاق طاقتنا النفسية كلها . والسبب فى ذلك ليس مرجعه إلى القمع وحده ، بل إلى الصراع الذى لا ينتهي ، بين رغباتنا الغريزية ، وبين جهودنا لتنهى أنفسنا عن عمل مانخشى أن تستهجنه الناس – أو يستهجنه ضميرنا – وفى استطاعتك أن تعقد هدنة بين هذين العاملين المصطرعين ، وأن تجمعهما تحت راية واحدة – راية الحصول على السعادة – ولسوف تدهش عندئذ لوفرة الوسائل التى ستجدها متاحة لك .

وفيما يلى نعرض لطائفة من النقائص الشائعة وكيفية تقويمها بالتسامى :

نزعة التـــعدى

إن مانسميه نزعة التعدى (aggression) يمكن أن يكون نقيصة من أسوأ النقائص أو صفة من أفضل الصفات . وكثيرة هى المناقشات التى تدور حول نزعة التعدى وهل تولد مع الإنسان أم تكتسب ، ولكنها مناقشات أكاديمية ، بحتة ؛ ولسنا معنيين بها هنا . على أن الحقيقة التى لاجدال فيها ، ان حرمان المرء من بعض رغباته يفضى حتما إلى نزعة التعدى ، ولما كنا جميعًا نشب محرومين من رغبة أو أخرى ، فإن نزعة التعدى توشك أن تكون عامة بين الناس جميعًا .

ونزعة التعدى ، كسائر النقائص ، يمكن التسامى بها . وعسي أن ينفس عنها شخص ما بممارسة الملاكمة ، وينفس عنها آخر بممارسة كرة القدم أو أية رياضة أخرى . فمعظم أنواع الرياضة تمثل معركة ، وكفاحًا من أجل النصر .

وفى الاستطاعة أن نجعل من ذلك المظهر من مظاهر نزعة التعدى الذى نسميه « حدة المزاج » شيئًا ذا قيمة إذا تعلمنا كيف نسيطر عليه ونستخدمه فى الأوقات المناسبة . وقد كان « لاجواديا » محافظ نيويورك السابق ، مشهورًا بحدة المزاج ؛ ولكن الكثيرين من عارفيه كانوا يرون أن حدة مزاجه لا تأتى عفوًا ، وإنما وفقًا لخطة مرسومة ولإصابة هدف لم يكن ليتحقق إلا بهذه الوسيلة !

فإذا وسعك أن تفيد من حدة المزاج وأن تستخدمها فى الزمان والمكان المناسبين ، أمكنك أن تحولها من نقيصة إلى عنصر قوة .

حب الاستطلاع

وكثيرًا ما يعد حب الاستطلاع نقيصة عند الأطفال ، وخاصة إذا اتجه إلى المسألة الجنسية . أما عند الكبار ، فيعد نقيصة إذا اتجه إلى تقصى شئون الناس الخاصة .

على أن أكثر التقدم الذى أحرزته البشرية إنما جاء نتيجة لرغبة ملحة فى تقصى أمور الدنيا واستكناه خوافيها . والعلوم والفنون على اختلافها شواهد على حب الاستطلاع الذى كان يتصف به روادها . فحب الاستطلاع فى ذاته ليس نقيصة وإنما الاتجاه الذى يتجهه هو الذى يحدد أنقيصة هو أم مزية .

الاندفاع فى اللهو

ولا يعد الانسياق وراء اللهو نقيصة إلا فى حالة واحدة ، هى تلك التى يهمل المرء فيها التسامى به ؛ وينغمس فى لهو ذى طابع طفلى . فمن الواضح أن استمتاعك الليلة على حساب ألم تعانيه غدًا

ليس نقيصة بقدر ماهو حماقة ! أما الرجل الذى تعلم كيف يلهو ؛ فإنه لا يسعد نفسه وحسب ، بل يسعد غيره كذلك ؛ فحسن الذوق نوع من « اللهو الناضج » لأنه يدفع إلى اختيار الأشياء التى تشيع فينا أكبر قسط من الرضاء . والفرنسيون يميزون بين « الذواقة » الذى يعتبر إعداد الطعام فنًا ، وبين « النهم » الذى لا يهمه إلا كمية الطعام بغض النظر عن جودة طهوه ! .

اقتراحات ثلاثة

فإن كنت تسعي إلى تحويل نقائصك الواقعية ، أو نقط الضعف التى تستشعرها إلى عناصر قوة فاليك اقتراحات ثلاثة :

١ – كن أمينًا مع نفسك ... أو بمعني آخر ، تقبل نفسك على علاتها . فإنك إن كنت تستشعر غضاضة من رغبة ملحة وعمدت إلى التسامي بها ، محاولا إيجاد مساو عاطفى لها ، فانك ستنقل هذه الغضاضة إلى نشاطك الجديد الذى تحاول التسامى به عن رغبتك الأولي .

٢ – اذكر أن التسامي هو وليد عقل مرن ، فإذا أخفقت فى عمل ما ، لا تقنط ، ولا ترتد على عقبيك ، بل اعمد إلى عمل آخر ، وادأب على المحاولة .

٣ – وأخيرًا اذكر أن جوهر التسامى يكمن فى أن ما تفعله لاينبغى أن يجلب السرور لك وحدك ، بل يجلبه كذلك للآخرين .

* * *

الفصل الرابع

هل يتحتم أن تكون ناجحًا ؟

منذ سنوات مضت حاولت أن أنشر مقالا فى إحدى الصحف بعنوان « هؤلاء حطمهم النجاح » ، واعتزمت أن أبين فيه كيف أن النجاح يكلف من الإجهاد العصبى أضعاف ما يكلف الإخفاق ؛ وأن أضع أمثلة لأشخاص لم يبلغوا النجاح إلا على حساب صحة أبدانهم وسلامة أعصابهم ، وأن أوضح فيه كيف أن الكفاح من أجل النجاح يتضمن فى الأغلب رغبة « لا واعية » فى بلوغ أهداف كانت محرمة على المرء فى وقت الطفولة ، ومن ثم يصاحبها الاحساس بالذنب ، فكلما مضى المرء فى بلوغها كلما جاش فى نفسه الاحساس بالذنب ، الذى يدعو بدوره إلى إنزال العقاب ، وكثيرًا ما ينتهى هذا العقاب إلى حد تحطيم المرء لحياته .

على أن المقال رفض ، وأعيد إلىّ مشفوعًا بعبارة تقول (إنه مناف للروح الأمريكية) ! وللناشرين العذر فى رفضهم - فيما أري - تمشيًا مع الروح السائدة فى طبقة معينة من الناس ، تعلق أهمية كبرى علي « الطموح » بنوع خاص ، وترى أن فقدان الطموح مرادف للضعف والاستخذاء .

اللذة لا النجاح

أما هل الطموح فضيلة أم رذيلة ، فسؤال لكى تجيب عنه ينبغى أن تجيب أولا عن سؤال آخر : هل يجعلك النجاح أوفر

سعادة ؟ والاجابة عن هذا السؤال الأخير لا تتوقف على مقدار طموحك ، وإنما تتوقف على بواعث هذا الطموح والسبل التى تركبها لتحقيقه .

فاللذة لا النجاح ، هى المقياس الطبيعى الذى تعرف به إن كنت فعلت شيئًا أرضي حاجة لجسمك أو لنفسك ؛ وإن هذا المبدأ لينطبق ويستمر قائما رغم ماعساه يكون استقر فى نفسك من انطباعات الطفولة الزائفة عن النجاح ، ومن الأفكار المغلوطة عن ماهية رغباتك وحاجاتك .

وثمة حقيقة أخرى لاتقل أهمية عن سابقتها ، وهى أنك بوصفك إنسانًا تخالجك رغبة غريزية فى الحصول على قدر من اللذة أكبر مما يفى بحاجتك الدنيا . وهذا الفائض من « اشتهاء اللذة » - وهو الذى يقوم عليه الطموح الطبيعى – هو الأساس الذى يرتكز عليه تفوق الرجل على أقرانه .

ولعل النمر إذا اجتمع له المأوى والرفيقة والفريسة سوف يقر فى مكمنه لايحرك ساكنًا حتى يستشعر البرودة أو الظمأ الجنسى أو الجوع . ولكن الإنسان على العكس . فهو لا يكتفى بما يقيم الأود من الزاد ، ولكنه يصنف طعامه ، ويجعل له مواسم ، ويسعى جاهدًا فى إيجاد مزيد من وسائل الاستمتاع به والإفادة منه . فالإنسان المتمدين لا يفتأ باحثًا عن مزيد من ألوان الطعام ، وإذا كان المتجرون بأصناف الغذاء يشجعون فى الإنسان هذه النزعة ، فانهم يعبرون بهذا عن رغبتهم بدورهم فى جمع مزيد من المال لتحقيق مزيد من المتع واللذات لأنفسهم .

والحق أن (جنون اللذة) الذى يرمى به رجال الأخلاق الشعب الأمريكى خاصة هو الذى إليه يرجع الفضل فى زعامة أمريكا للعالم من حيث الثروة والتجارة ، والتقدم الفنى . وليس ينبغى أن يغيب عن الذهن أن تجارة الكماليات (كأجهزة الراديو ، والأفلام السينمائية ، والسيارات وما إليها) كانت آخر ماتأثر بالأزمة الاقتصادية في عام ١٩٣٠ وما تلاها ، كما كانت أول ما شق سبيله إلى الانتعاش عقب انقشاع الأزمة ! وسواء كانت الإعلانات التجارية ، التى ازدهرت فى الآونة الأخيرة ، نعمة أو نقمة ، إلا أن من أهم وظائفها إثارة رغبات الجمهور في الحصول على أنواع مستحدثة غالية الثمن من اللذات . والحقيقة التى لاشك فيها أن أضمن الطرق للوصول إلى الثراء والشهرة هى أن تمنح الآخرين أصنافا متعددة من اللذة وكمثل على ذلك ، الشهرة والثراء اللذان ينعم بهما ممثلو السينما والمشتغلون بها ؟ .

على أن ازدهار الأعمال ليس هو وحده وليد الرغبة الإنسانية فى نيل قسط أوفر من اللذة ، بل خذ الفن مثلا ... فانه فى مبدأ الأمر ليس إلا تساميًا بالدوافع النفسية المكبوتة ، ولكنى أشك فى أن يوجد رسام أو كاتب ، أو موسيقى لم يستشعر السعادة وهو ينتج ويبدع فى الميدان الذى اختاره لنفسه . وقل الشئ نفسه عن العلماء المخترعين ، ورجال الدين الزاهدين . فحيثما كانت رغبتك فى مزيد من اللذة – وهذا هو الطموح– موجهة وجهة طبيعية واقعية ، فانك خليق بأن تكون شخصًا أوفر سعادة وأنبه ذكرًا .

اللذات الثانويـة

على أن النجاح فى العمل ، والابتكار العلمى ليست كلها إلا لذات ثانوية ، وهى وإن كانت تساعد على زيادة استمتاعك باللذات الأولية فى الحياة إلا أنها لا ينبغي بحال أن تحل محل اللذات الأولية أى الطبيعية التى تفرضها الحياة . أما هذه اللذات الأولية التى ينبغى أن تشبع كي تحصل على السعادة الحقة ، فهى اللذات الجنسية بأوسع معانيها ، واللذات النفسية التى يبتعثها الرضاء عن النفس ، والتى تبتعث بدورها سكينة النفس .

أما أن تحاول إحلال اللذات الثانوية محل اللذات الأولية ، فمثلك عندئذ كمثل من يحاول سد رمقه بالحلوى دون الطعام ، أو باللذيذ من الطعام الذى خلا من الفيتامينات الحيوية .

أذكر أننى التقيت فى أحد القطارات بمليونير مشهور فكان مما قاله لى : « ما أهون أن تجمع مليون دولار إذا أسقطت من حسابك كل شئ آخر ! » .. وسألته عندئذ : أيخلق بنا أن نجمع مليون دولار على حساب كل شئ آخر ، فقال هاتفًا : بحق الجحيم ، كلا ! .. وأحسب أن اختيار صاحبى المليونير للتوفر على جمع المال على حساب أى شئ آخر إنما كان وليد خوف لا واع ، أو دوافع نفسية مكبوتة منعته من إشباع لذاته الأولية التى أدرك متأخرًا أن السعادة وسكينة النفس تعتمدان عليها .

وصرح لى ثري آخر قائلا : « لقد بلغت بى الحال أننى أصبحت أعتقد أن الناس لا تحبنى إلا لمالى ، حتى زوجتى ! » وغاب عن هذا الثرى كذلك أن دافعًا نفسيًا مكبوتا — لعله خوف (لاواع) من

انصراف الناس عن حبه – هو الذى دفعه إلى جمع ثروته كتعويض عن هذا الإحساس الدفين .

خطورة الإحلال

وتكمن خطورة الاستعاضة باللذات الثانوية عن اللذات الأولية ، فى أن النجاح الوقتى الذى يحظى به المرء يظل قناعًا لحرمان داخلى تتعمق جذوره يومًا بعد يوم ، والنتيجة الحتمية لهذا الحرمان نزعة إلى العدوان . وحقد ، وكراهية تتجه إلى الآخرين أو إلى المرء نفسه .

وأخطر أنواع الطموح لصاحبه وللناس هو ما أحل لذة ثانوية محل اللذة الأولية . ولعل خوف القصور الجنسى – سواء كان واعيًا أو لا واعيًا ، وهو مايعرف عند علماء النفس باسم عقدة الإخصاء (Castratuin Compiex) هو أشيع الدوافع لذلك الإحلال وأعمقها أثرًا .

سرد لى « ب . هارولد » أثناء التحليل قصة مازال يذكرها منذ كان فى الخامسة من عمره . فقد لاحظت أمه يومًا أنه يداعب عضوه التناسلى فما كان منها إلا أن استحضرت مقصًا ولوحت به في وجهه صائحة : « إن عدت إلى هذا مرة أخرى فسأقصه قصًا ! . » وصحيح أن حادثة واحدة كهذه ماكان لها أن تكيف حياة هارولد كلها ، ولكنها ملأته خوفًا من « المقصات » حتى لقد كان يعتبر ذهابه إلى الحلاق محنة ما بعدها محنة ! (وبهذه المناسبة فقد حدثنى عدد من الحلاقين بما لا حظوه من شيوع خوف الناس من المقصات !) .

وقد كان لاتجاه والدى هارولد فى تربيته أثر كبير فى ملئه خوفًا من كل ما يوحى باللذة وعلى الأخص اللذة الجنسية ، فشب وفى

نفسه خوف لا واع من أن يحرم من عضوه التناسلى (ويصح أن أذكر في هذا المقـام أن ما يسمى « عقدة الإخصاء » لا يقصد به استئصال الخصيتين حقيقة وإنما يقصد به فقـد العضو التناسلى) .

وكان من جراء خوف هارولد من فقد رجولته أن استشعر رغبة جامحة فى إثبات القوة والحصول على الأهمية فى ميدان آخر غير الميدان الجنسى الذى حرمه عليه أبواه . واتجه طموحه وجهة الموسيقى ، واستقر عزمه على أن يصبح عازفًا لا يبارى على (الفيولونسيل) . ولقد أهمل فى هذا السبيل صحته ، وتجاهل مسئولياته العائلية ، وأوصل زوجته إلى شفا الإملاق لأنه لم يعد له في الحياة شغف إلا بالموسيقى . وشهد النقاد الموسيقيون الذين استمعوا له أنه نسيج وحده فى العزف على (الفيولونسيل) ولكنه برغم ذلك لبث مغمورًا لأنه أبى أن يوفق بين عزفه وذوق الجمهور ، وأخفق إخفاقًا ذريعًا فى الظهور بفنه أمام الناس ، بل كان يعتزل الناس ويتجنب مجتمعاتهم ! .

ولقد صرح لى هارولد فى خلال التحليل بأن الهدف الذى هدف إليه من كفاحه هذا هو « أن يبرز بروزًا يطغى به على أبيه » أى بمعنى آخر ، يصبح « أكثر رجولة » من أبيه ؛ ولكن هذا الهدف كان يصاحبه الاحساس الدفين بالذنب ، الأمر الذى حدا به إلى أن يتنكب طريق الشهرة وقد أصبح منه قاب قوسين أو أدنى !

ولم يكن هارولد قاصرًا من الوجهة الجنسية ، وإن كان مر به وقت لاقى فيه صعوبة فى هذه الناحية ، إذ ظهر له زميل ، أحس هارولد أنه ينافسه ويطغى عليه فى نشاطه الجنسى . ولكن

القاعدة أن القصور الجنسى ، جزئيًا كان أو كاملا ، لابد من توفره فى معظم الحالات التى تطغى فيها اللذات الثانوية على اللذات الأولية وتحجبها .

وطبيعى أنه ليس ثمة إحصاءات رسمية تبرهن على صدق هذا القول ، ولكنى عرفت عددًا من رجال الأعمال الناضجين الذين يعانون القصور الجنسي ، الأمر الذى يقوى الظن بوجود صلة بين القصور الجنسى وحب القوة أو السيطرة (will to power) .

ولا يدرى أحد الحقائق الكاملة عن حياة هتلر الجنسية ، ولكن مانعرفه عن هذا الموضوع يوحى بأنه كان يعانى « قصورًا سيكولوجيًا » paychological Impoten أى عجزًا جنسيًا ناجمًا عن الخوف والتضارب العاطفى » ، وبأن رغبته فى السيطرة والغزو كانت ترمز إلى التعويض عن هذا القصور . وقد صادف هتلر امرأة (ايفا براون) وسعه أن يثبت معها قدرًا من الرجولة ، فشغف بها حبًا ، وربما كان هذا الحب خليقًا بأن يغير اتجاهه فى الحياة لو لم يأت متأخرًا ، ولو لم يكن أسلوبه فى الحياة قد تشكل وأصبح من العسير تحويله .

تبرئة النفس

وثمة أساس آخر يقوم عليه الطموح غير الطبيعى ، هو محاولة تبرئة النفس مما لحق بها من اتهامات موجهة إليها ، فى الأغلب ، فى زمن الطفولة من الوالدين ، كأن يتهم الوالدان ولدهما بأنه غير جدير بالحب ، أو يظهرا شكهما فى أن يصبح يومًا شيئا مذكورا ! .. ذلك أن احترام الذات إنما يستمده الطفل من

اطمئنانه إلى حب والديه له ، ورضائهم عنه ، وهذا الحب بدوره لذة أولية تتطلب الإشباع ، ولايحرم منها الطفل بغير عواقب وخيمة تحيق به .

وعسى أن يفضى افتقار المرء لاحترام الذات إلى نتائج ذات قيمة اجتماعية . فمعظم أولئك الرجال والنساء الذين تدفعهم رغبة قوية إلى إنقاذ العالم من منغصاته وآلامه إنما يستمدون هذه الدوافع من رغبة طفلية فى « إنقاذ أنفسهم » من الإحساس بالذنب ، ذلك الإحساس الذى ابتعثه حرمانهم من رضاء الوالدين وحبهما .

على أن نقطة الضعف في هذا النوع من الطموح أن المرء يظل فى نفسه أثر لاواع من النزعات العدائية التى هي وليدة الحرمان عادة . وإن كانت النزعة العدائية تتجه فى أغلب الحالات إلى المرء نفسه ، إلا أنها قد تتضح أحيانا فى الرغبة في قسر الآخرين على الصلاح برغم إرادتهم ، وبشتى السبل ، بل عن طريق القتل إن اقتضى الأمر ! واننا لنرى أمثلة على ذلك فى عهد محاكم التفتيش فى أسبانيا ، وفى عهد تحريم الخمور فى أمريكا حين اعتزم المطالبون بالتحريم أن يدسوا السم فى زجاجات الخمر ليموت بها من أبى الإصلاح ! كما ترى أمثلة أخرى فى الزهاد من رجال الدين الذين يجاهدون في تحريم اللذات الجنسية على الآخرين أو حملهم على دفع الثمن باهظًا في مقابل هذه اللذة .

أما فى أهون المظاهر ، فإن الرغبة فى التعويض عن فقدان « احترام الذات » تتبدى فى رغبة جامحة فى الشهرة أو الحظوة بالإعجاب . وقد تجر هذه الرغبة إلى أن يختط المرء برنامج حياته على أساس

مايظنه الناس به ، فيرتدى من الثياب مايحبون ، ويلقى ما يستهجنون ، ويغشى من الأماكن والمنتديات ما لا يتفق مع طبيعته ، ولكن إرضاءً للناس واجتلابًا لتقديرهم .

الآباء الطموحون

ولعل أقسي وأظلم ألوان الطموح – وهو للأسف أشيع الألوان ! – مايبديه الآباء من رغبة فى أن يحقق أبناؤهم ما أخفقوا هم فيه !

وعسى أن يكون الأب الذى يتباهى قائلا :

« سيكون ابنى خيرًا مما كنت » ، صادرًا فى ذلك القول عن عاطفة حقة ؛ ولكنه إن كان مهتما بأن يتفوق ابنه فى ميدان معين أخفق هو نفسه (أى الأب) فيه ، فإنه عندئذ قد تجاهل مصلحة ابنه ، ولم يعد له اهتمام بميول ولده واستعداداته الخاصة .

وقد تكون الممثلة الناجحة صادرة فى عشقها للتمثيل عن إرضاء رغبتها الخاصة فى اللذة ، ولكن كثيرًا من الممثلات اللواتى لم يصبن من النجاح حدًا يذكر إنما دفعتهن إلى ميدان التمثيل رغبة قوية فى تحقيق ما أخفقت أمهاتهن في تحقيقه . وإنى لأعرف عددا من النساء قسرتهن أمهاتهن قسرا على الظهور على خشبة المسرح ، وبقين هناك برغم إخفاقهن لأنهن لايحذقن وسيلة أخرى لكسب الرزق ، أو لأن العزة تمنعهن من الاعتزال ، وهن فى الحقيقة يتمنين لو عشن حياتهن الطبيعية فى كنف زوج وأبناء كسائر النساء .

وقد أوجز الدكتور « ماندل شيرمان » بجامعة شيكاغو ، مدي الضرر الذى يلحق بالأبناء من جراء دفع آبائهم لهم في

طريق غير الذى يؤهلهم له استعدادهم فقال : « أن تحمل شخصًا على أن يفعل ما لا يستطيع لهو أن تحمله على الاقتناع بأنه شخص لا قيمة له ولا وزن ! »

هل يزيدك الطموح سعادة ؟

وثمة وسائل تستطيع بواسطتها أن تقرر إن كان طموحك يميل بك إلى السعادة أو يجنح بك إلى الشقاء .

فإن كان طموحك ينطوى على نبذ كل جهد لتحقيق ماسميناه باللذات الأولية ، فهذا طموح ، ولاشك ينأى بك عن طريق السعادة ، أما إذا كان لك نصيب من تلك اللذات الأولية ، ووجدت فى نوع آخر من أنواع اللذات مايشعرك بمزيد من الرضاء ، فأنت إذن فى الطريق القويم إلى السعادة .

فإذا كنت تستشعر الإحساس بالذنب لأنك خال من الطموح ، فلا تحسب أن ذلك معناه الضعف أو التواكل ، وإنما معناه أن الرغبة فى النجاح – وهى رغبة ولدت معك – معطلة لا تؤدى عملها كما ينبغى ، وفى وسعك أن تقف على أسباب هذا التعطل ، وهى غالبًا القمع أو الخوف فإنك لاتجد إنسانًا طبيعيًا حقًا – والانسان الطبيعى كما أسلفنا هو الانسان السعيد – ثابتا لا يتحرك ولا يتقدم نحو مزيد من العمل ، والانتاج ، والنجاح .

والنجاح ليس شيئا يحقق ثم يفرغ المرء بعد ذلك ليستمتع به ، كلا فقانون الطبيعة ينص على أن كل مايكف عن الحركة

والنمو فقد هلك وفنى ... ومن ثم فمهما يمتد بك العمر فأنت واجد دائمًا أهدافا متجددة تبتغى بلوغها ، ولا تكف عن السعى للوصول إليها .

* * *

الفصل الخامس

كيف تعايش الناس

أول ماينبغى أن تعلمه فى فن معاملة الناس أن الناس يريدون منك أن تحبهم ، وأنهم سوف يحبونك إذا اطمأنوا إلى حبك لهم . أو أن هذا ، على الأقل ، هو مايصدق على تسعة أشخاص من كل عشرة ، والشخص العاشر فى الأغلب هو النوع الذى يسميه علماء النفس « بارانويد » (paranoid) ، وهو الدائب الشك والاشتباه فى الناس ، والذى لا يصدق فى ظنه أن أحدًا يحبه ويهتم به ، ومن ثم قل أن يتخذ صديقا .

أما فيما عدا ذلك فالقاعدة العامة أنك متى أبديت ودك للناس وأظهرت استعدادك لأن تقول « نعم » ، منحازًا إلى صفهم في جدل يخوضونه أو مسألة يبسطونها ، فأنت حتما فائز بصداقتهم فى غير عناء .

وبرغم أننى وقفت على الكثير من مساوئ الطبيعة الإنسانية إلا أننى أعتقد أن الصداقة والود طبيعيان ، بل غريزيان ، في علاقة الإنسان باخوانه فى الإنسانية . وكلما أمعنا فى طرح مخاوفنا والإنطلاق على سجيتنا ، كلما اقتربنا من عالم تسوده المودة ، والصداقة والنية الحسنة ، ولهذا الاعتقاد أسباب تؤيده أسردها فيما يلى :

فقد أسلفنا أن الرغبة فى الحصول على اللذة هى القوة الرئيسية

الدافعة للتصرف الإنسانى ، ومن طبيعة اللذة أنها تكون أعظم لو شاركنا فيها إنسان آخر – مما لو تحددت فى أنفسنا واقتصرت عليها . وأقرب مثل لذلك قبلة الأم لطفلها ، فهى ألذ من أية لذة يمكن أن يبتعثها الطفل لنفسه بنفسه ، وضمة المحبة لحبيبها ، هى كذلك ألذ من أية صورة من اللذة يبتعثها المرء بنفسه فى نفسه .

وإذن فالحقيقة الأساسية فى علاقات الناس بعضهم ببعض أن على كل منهم أن يجد رفيقا يلائم بين نفسه وبينه ، ويجعل بينه وبين رفيقه لذة مشتركة .

وليس ينطبق هذا القول على اللذة الجنسية وحدها ، بل ينطبق على سائر اللذات الذهنية كذلك . فتبادل الأفكار بين شخصين تقاربت أفكارهما لذة ذهنية . ووقوع هاوى جمع الطوابع على شريك له فى هذه الهواية لذة ماكان لها أن تصبح على هذه الدرجة من القوة لو انزوى كل منهما فى مكانه .

والود بين الناس طبيعة أيضا لأن محاولاتهم إشباع رغباتهم وإرضاء حاجاتهم تكون أيسر لو عملوا معًا ، ولم يعمل كل منهم على انفراد . فالشاب الرياضى يحصل على أوفر قسط من اللذة إذا زاول رياضته ضمن فريق ، وفى اتساق وانسجام مع زملائه اللاعبين . وكذلك عازف الآلة الموسيقية يستشعر بدوره أكبر قسط من اللذة إذا كان ضمن مجموعة من العازفين .

والود بين الناس طبيعة وغريزة كذلك لأن الإحساس بالانتماء – أى انتماء المرء إلى جماعة – عامل أولى من عوامل الطمأنينة التي لابد من توفرها للإنسان . والذى عجز عن أن يوجد لنفسه

جماعة ينتمى إليها ، ومضي فى الحياة وحيدًا خليق بأن ينقلب مريضا نفسانيا ، أو مجرما ، أو قواما بين هذا وذاك .

لم لم يسد السلام ؟

وعسى أن نتساءل : إذا كان من الطبيعى أن يحب الناس بعضهم بعضا ، وأن يجدوا اللذة فى العمل معا ، فلم لم يسد السلام والوئام الأرض إذن ؟ أو لعلك تريد أن تجعل السؤال « شخصيا » فتقول : « إذا كان الناس ينتظرون مني أن أحبهم ويقبلون على إذا وثقوا فى حبى لهم ، فلماذا أصادف منهم من يختار عدائى ؟ »

فإذا كنت قد صادفت من اختار عداءك ، فالأرجح أن منشأ هذا العداء أنك تمثل عقبة تعترض سبيل وصوله إلى اللذات التى يرغب فى الحصول عليها .كأن يكون لك المال الذى يشتهيه ، أو المركز الذى يطمع فيه ، أو لعله يرى أنك تحس الشئ نفسه تجاهه وأنك تريد أن تسلبه شيئا يقدره ويعتز به إذا سنحت لك الفرصة .

وقد يكون ما يحسه الشخص الآخر صحيحا ، وقد يكون انعكاسا لاحساساته الداخلية . مثال ذلك أن كثيرا ممن يتوجسون من غش الناس لهم وخداعهم إياهم . إنما يعبرون عن إحساساتهم هم أنفسهم حيال الناس ، وهم فى الأغلب الغشاشون الخادعون ! . والذى يدأب على الشك في زوجته ، ويظن بها الخيانة ، عسى أن يكون صادرًا فى شكه وظنه عن خيانته هو سواء كانت حقيقة أو رغبة مكبوتة .

فإذا كان يداخلك الشك فى أن الناس– عموما – جاهدون

فى غشك وخداعك ، وأن أحدًا منهم لا ينحاز قط لصفك ولا يقف فى جانبك ، وأن كل من تقابله من الناس جاد فى انتقادك فالأرجح أنك تعكس مشاعرك الخاصة عليهم ، سواء كانت هذه المشاعر واعية أو لا واعية .

الانطواء على النفس

وإذا كنت قد نشأت معتقدًا أن والديك قد جهدا فى إبعادك عن كل متعة ، والحيلولة دونك والحصول على ماتريد – وكثيرون هم الذين نشأوا على هذا الاعتقاد – فالأرجح أن تشب مقتنعا بأن حصولك علي حقوقك لا يتأتى إلا عن طريق القوة ، فإذا كانت لك الشجاعة على القتال ، مضيت فى الحياة متحديا كل من تلقاه ، مستفزًا كل من تصادفه ، ولن تجنى من وراء ذلك بالطبع إلا الكراهية والعداء .

أما إذا لم تكن لك القدرة على القتال ، فالأرجح أن تشب على غرار الآنسة « و . شيرمان » .. فقد كانت فتاة على جانب كبير من الذكاء ، والثقافة ، ونقاء الضمير ، ولكنها صادفت عجزًا تاما فى الميدانين العملى والاجتماعى . فقد كان يملؤها خوف طاغ من الظهور والتفوق ، بل لقد كانت ترفض (علاوة) أو ترقية تأتيها فى عملها حتى لا يظن بها رئيسها الادعاء والغلو فى تقديرها لعملها ! أما إذا فقدت عملها فقد كانت تصل إلى شفا الجوع قبل أن تستجمع شجاعتها لتقدم طلب التحاق بعمل آخر !.

وقد كان هذا الانطواء الذى تميزت به « الآنسة شيرمان »

نتيجة لجو البيت الذى تعيش فيه . كان أبوها رجلا متسلطا ، ولم يكن فى البيت الكفاية من شئ على الاطلاق ، حتى الطعام ! فما وجد يشترك فيه الجميع بعضهم على حساب بعض ، ومن ثم استقر فى روعها أن الحياة معركة لا يظفر المرء بشئ فيها إلا أن يكون على حساب شخص آخر ، فإذا قدر له الظفر استحق عداء الآخرين وكراهيتهم ! ولم تكن للفتاة الجرأة على الكفاح من أجل الظفر والصمود فى وجه العداء والكراهية ! .

هل تستطيع أن تكون « مختلفًا » ؟

وثمة طريقة أخرى ينجذب بها إليك جيرانك وعشيرتك ، تلك هى أن تلائم بين نفسك وبين مستواهم ، وذوقهم ، ومعتقداتهم ، وعاداتهم ، بل حتى زيهم ..

والواقع أن من أكبر المشكلات التى تواجهنا حين نشرع فى تكوين علاقاتنا الاجتماعية هي : إلى أى مدى نستطيع أن نكون أنفسنا ؟ وأن نكون أنفسنا يتطلب فى الأغلب ، أن نختلف عن غيرنا وأن نكون شيئا متميزا عنهم .

والحقيقة أن (الاختلاف) لا ينبغى أن يكون عقبة فى وجه مجتمع ناضج ! فلكل إنسان الحق فى أن يكون نفسه ، وأن يتميز على سواه بشئ خاص . نعم إن من العسير على طفل أن يجد له مكانًا فى مجتمع الأطفال ، إذا كان مختلفا فى اللون ، أو الزى ، أو التكوين الجسمانى ، أو حتى المميزات الذهنية ، فان شقه طريقه فى مجتمع يختلف عنه يكون بطيئا محفوفًا بالصعاب ... ولكن الحال فى مجتمع ناضج عاطفيًا ينبغى ألا

تكون كذلك . فالتميز بالشخصية ، والانفراد بالمميزات من حق كل رجل ناضج عاطفيا ، والمجتمع الناضج هو الذى يجعل مكانا بين ظهرانيه لهذا التميز والاختلاف .

وكما قال الدكتور « هارفارد كوفمان » : أن تكون عضوًا فى مجتمع متناسق يجعل فى الوقت نفسه مكانا للتميز والاختلاف لهو الهدف الأسمى لكل مجتمع ناضج عاطفيا واجتماعيا .

انعكاس المخاوف

وإذا كنت تخشي الناس عموما ، فالأرجح أن أساس هذا الخوف هو ما يسمى فى علم التحليل النفسى بالانعكاس (projection) فأنت جدير بأن تخشى الناس إذا كنت لا تفهمهم وأكبر العقبات فى طريق فهمك للناس أن تكون نظرتك إليهم مشوبة بسحب من مخاوفك واعتقاداتك الخاطئة . تماما كما لو كنت تركب سيارة مضيئة من داخلها وكل ما حولها يلفه الظلام ، فإنك إذا تطلعت من نافذتها إلى الخارج ، وقع بصرك على الأشياء مختلطة بصورتك داخل السيارة .

وهكذا الحال إذا كنت تخشى الناس ، نظرت إليهم عاكسًا عليهم داخلية نفسك ، وما يعتمل فيها من إحساس بالذنب استقر فى نفسك منذ زمن الطفولة .

من السهل أن تكتسب الأصدقاء

وإذا أدركنا أن أهم ما يحول بيننا وبين اكتساب الأصدقاء أننا نتخذ اتجاهات طفلية أو مبالغا فيها أو غير واقعية ، ألفينا أن معايشة الناس لم تعد مشكلة على الاطلاق ، ولكن وجه المشكلة

الحق هو أن هذا « الادراك » سهل القول صعب العمل ! وخاصة إذا كانت مخاوفنا طاغية عميقة الجذور ! فإذا كانت لك مخاوف من هذا النوع الذى يحول دونك واكتساب الأصدقاء ؛ فإنك تستطيع التغلب عليها بأن تنمي فى نفسك خواطر مضادة لهذه المخاوف ، حتي ترجحها وتطغى عليها .

فإذا فرغت من تنمية هذه الخواطر ، فالتزم القاعدة العامة ، وهى أن الناس يحبونك إذا اطمأنوا إلى حبك لهم . وسواء كنت تصدر فى مشاعرك عن أنانية وأثرة – أو عن تجرد وإيثار ، فإن العبرة فى كسب الأصدقاء هى بالأفعال لا بالحوافز والدوافع . فإذا فعلت مايوحى للناس بأنك تحبهم بادلوك حبًا بحب .

وقد جعلت دأبى منذ زمن مضى ، أن أحسن الإصغاء إلى الناس ، وأكرر لهم ما أصغيت إليه بالأمس ، فوجدت أن تلك الطريقة أجدتني حبهم وصداقتهم . واذكر أنني كنت فى محل بقالة أبتاع شيئًا ، فلاحظت سحابة من الاكتئاب تظلل وجه عامل المحل ؛ فسألته إن كان به صداع فأجاب بالإيجاب . وفى اليوم التالى ذكرت ماكان بالأمس ، وسألت عامل المحل إن كان الصداع قد خف ، فأشرق وجهه بالابتسام ، وأجاب بأن الصداع زال تمامًا ؛ وشكرنى على اهتمامى به ، وكان جزائى المادى على ذلك أن عرض على بضاعته من السكر والزيت ، وكانا فى ذلك الوقت أندر من الكبريت الأحمر ! .

ولاشك أن مجاملات رقيقة كهذه تصيب أكلها إذا صادفت نفسًا متلهفة بنوع خاص إلى العطف والإحساس بالاعتبار . وقد

نلت مانلت من جزاء من عامل محل البقالة لأن مجاملتى له صادفت لهفته على العطف والإحساس بالأهمية ليروح بهما شيئًا عن زحمة العمل ورتابته .

ارض بالناس على علاتهم

وينبغي أن تذكر فى معاملة الناس أنهم يريدون منك أن ترضى بهم على علاتهم وكما هم لا كما ينبغى أن يكونوا . ومهما جهدت فى أن تغير طباع الناس عنوة واقتدارًا فلن يجديك هذا العناء فتيلا . والطباع قل أن تتغير ، ولكن منها الصالح والطالح ، وبراعتك الحقة تكمن فى إظهار الجانب الصالح من طباع من تخالطه من الناس ، ولن يتأتى هذا باللوم والتعنيف ، ولا بالنقد والتسفيه وإنما يتأتى إذ عاونتهم على أن يلمسوا بأنفسهم الفضيلة الحميدة التى تريدهم على أن يتصفوا بها .

أعرف فتاة لم تكن تأخذ على فتاها الحبيب سوى أن كتفيه مستديرتين قل أن تستقيما . وقد كانت من الحصافة بحيث لم تشر قط إلى ذلك النقص ، حتى جاء يوم شاهدته فيه معتدل الكتفين فأطرت عندئذ رشاقة قوامه واعتدال قامته وفعلت ذلك مرتين أو ثلاث مرات فى مناسبات متفاوتة ، فكان ذلك كافيًا لأن يتنبه الفتى ويسعى إلى الاحتفاظ باستقامة كتفيه على الدوام !.

امنح الناس المتعة

ومن السبل التى تكتسب بها صداقة الناس أن تمحنهم المتعة ، أو تدلهم على طرق نيلها . ولعلك تلاحظ أن أشهر الكتاب والخطباء هم الذين يحملون قراءهم أو مستمعيهم على تقدير مافى الطبيعة أو فى الفن أو الموسيقى من جمال .

ولو أنك حذقت هذه الطريقة فلربما أمكنك أن تجعل من هواياتك الخاصة كالفن ، أو الموسيقي ، أو غيرهما وسيلة لكسب الرزق على شرط ألا تتحدث عنها للناس حديث المتعالى الواسع المعرفة ، بل حديث من يريد مستمعيه على أن يشركوه فى متعته وسروره .

ويصدق هذا فى وقت الخطوبة على الأخص – وسوف نتحدث عن ذلك فيما يلى من الفصول – فأقرب المحبين إلى قلوب فتياتهم هم أولئك الذين يجعلون إرضاء فتياتهم وإمتاعهن فى المقام الأول بدلا من أن يشعروهن بأنهن وسيلة لاجتلاب المتعة لهم وحدهم .

* * *

الفصل السادس

قبل أن تتزوج

مِن الناس مَن هم فى عزوبتهم أسعد حالاً مما لو تزوجوا . وقد كانت عمتى « هيتى « من هذا النوع من الناس ، إذ عاشت حتى أوغلت فى السن بغير زوج ، ودون أن تشكو قط حاجتها إلى زوج يؤنس وحدتها . على أنها وإن سعدت فى عزوبتها فقد كانت سعادتها على حساب أشخاص آخرين . ذلك أنها وجدت متعة وعملا يشغلها فى تربية بنات أختٍ لها توفيت ، فربتهن على غرارها ونشأتهن على أن ينظرن إلى الزواج مثل نظرتها ، وعشن معًا حتى بلغن الشيخوخة بغير أن يندمن قط على مافوتته العزوبة عليهن من متع .

على أننى أعتقد أن قليلا جدًا من الناس يسعهم أن يكبتوا غرائزهم الطبيعية بهذه القدرة التى أبدتها عمتى وبنات أختها ، وأن الكثرة الغالبة من الناس تدفعهم الطبيعة – حين يحين الوقت – إلى التفكير فى الزواج ، أو إلى الزواج بغير تفكير انسياقا وراء حافز لايمكن مقاومته .

وإذا كان عصرنا هذا قد تميز بالتردد والتوجس اللذين يسبقان الزواج فذلك لأن الشبان لا يسعهم تجاهل الإحصاءات الثابتة ، وهى أن زيجتين من كل ثلاث زيجات تبوء بالفشل ، وهذه الزيجة الثالثة قد تسفر عن نوع من الحياة الزوجية كثيرون منا لا يرضونها لأنفسهم ! .

ومن ثم ، فمهما يغلبنا الحب على أمرنا ، فإننا لا نعدم وقتًا نتساءل فيه فيما بيننا وبين أنفسنا : أهذه المرأة (أو هذا الرجل) هى أنسب النساء لنا ؟ ! .

المثل الأعلى اللاواعى

فإذا تصادف أن وجدت نفسك فى هذا الظرف ، فدعنى أعينك على التخلص من عنصر واحد على الأقل من عناصر قلقك ، وأعنى به فكرتك عن أن ثمة شخصًا واحدًا فى هذا الوجود يمكن أن تسميه « أنسب الأزواج » لك . فما أساس هذه الفكرة سوى حلم طفلى لعلك نسيته تمامًا . ففى مكان من ذهنك تكمن صورة لم توجه إليها نظرك منذ زمن طويل ، أو لعلك لم تعلم أصلا أنها ماثلة هناك ... تلك هى مثلك الأعلى فى الزوجة التى تنشدها . ولو قدر لك أن تنظر إلى هذه الصورة لوجدتها مزاجًا من الصفات التى لمستها فى والديك – وخاصة أمك إن كنتَ فتى ، أو أبيك إن كنتِ فتاة – فى تلك اللحظات التى أشبعا فيها رغباتك وأرضيا حاجاتك ، مضافا إلى ذلك الصفات التى أردتهما على الاتصاف بها ... فإذا كنت رجلا فإنك تنشد فى زوجتك أن تكون الرقة نفسها إذا مرضت – تماما كأمك – وأن تمنحك فوق ذلك الإطراء والاستحسان اللذين عسى أن تكون افتقدتهما فى أمك . أو على الجملة فإن فتاة أحلامك شخص صنعته لنفسك « حسب الطلب » وليس له من هم فى الحياة إلا إرضاءك وإسعادك ..

فإذا كنت كأكثر الناس ، فسوف يمر بك الوقت الذى يخيل إليك فيه أنك وجدت فتاة أحلامك ولو أنك تعى حينئذ أنها

مختلفة فى الشبه أو فى التكوين العقلى أو الجسمى عن والدتك ، ولكنك لو تقصيت لوجدت بها المزية الغالبة فى أمك ، والتى طبعت فى نفسك أثرًا باقيًا منذ الطفولة ، كزرقة العينين ، أو تماوج الشعر ، أو حتى رشاقة المشية ! .

والحق أننى لم أجد تصويرًا لاختيار الرجال عمومًا لزوجاتهم خيرًا من مطلع الأغنية القديمة : « أريد فتاة كتلك الفتاة التى تزوجها أبى العزيز » ! .

على أنه ينبغى أن تختلف فتاتك عن « فتاة أبيك » فى شئ أساسى واحد : هو أن يكون حبها خالصا لك وحدك لا يشركك فيه أحد !

هل تتوقع الكثير

وقد يتحقق لك هذا الجانب من حلمك . أى أن تجد فتاة تخلص لك الحب وحدك – ولكن الأغلب أن تجد الزوجة تتطلب بدورها من الحب والسعادة مثلما تتطلب أنت ، وأن تجد فى نفسها صورة تود هى أيضًا أن تحققها لها أنت . ومن ثم فما لم تعيدا النظر أنت وهى – إلى مثلكما العليا على ضوء الحقائق الواقعة فإن زواجكما خليق بألا يحقق لكما ما توقعتما .

فقد تؤوب إلى بيتك آخر اليوم منتظرا أن تحظى بطعام شهى أعدته لك زوجتك ، ومتوقعًا أن تجدها كلها أذانا مصغية لما تنفضه بين يديها من عناء صادفته خلال اليوم ، فإذا بك يصدمك أن تجد الموقد قد أصابه خلل ، أو أن الجزار قد تأخر عن إحضار اللحم ، أو أن بزوجتك صداعا تود لو أن تمضى أنت فى التحدث عنه ، بدلا من أن تمضى فى نفض شكواك بين يديها ، فإذا كنت ما تزال طفلى

النفس ، استشعرت الحنق وإن كتمته وحاولت الظهور بمظهر الزوج الشفوق — أو استشعرته زوجتك إذا انعكست الآية .

فإذا تراكمت مثل هذه المشاعر التى تحسها بدأت تتساءل إن كنت قد تزوجت فعلا « أنسب الفتيات » لك ! وقد يحدث أن تضيق ذرعا بحياتك الزوجية فتسعى إلى الطلاق ، مؤملا أن تجد ضالتك المنشودة فى المرة القادمة ، ولكن الأرجح أن تسع محاولات من كل عشر تبذلها تردك إلى خيبة الأمل التى استشعرتها أول مرة ! ذلك أن الحقيقة الأساسية هى أن الزواج وحده لايمكن أن يفضى بك إلى السعادة ؛ ومقدار حظك من السعادة إنما يتوقف عليك أنت أكثر مما يتوقف على زوجتك . ولكن كيف تصبح أنت ذلك الشخص الخليق بملاءمة نفسه للزواج ؟ .

هذا يتوقف أولاً على تجارب طفولتك ، وفى الأخص على الانطباعات التى كونتها فى مطلع صباك عن الزواج وكيف ينبغى أن يكون . ولست أقول إنك لا يسعك التخلى عن هذه الانطباعات فى طور نضجك ، ولكن الفكرة المستقرة فى نفسك عن الزواج ، وهى المستمدة من نظرتك إلى زواج والديك ، تشكل تفكيرك فى الزواج إلى حد كبير . فإذا كنت نتاج زواج فاشل أو غير موفق . فالأرجح أن تخفق حتى قبل أن تبدأ فى محاولة إسعاد زواجك ، أو أنك — على أسوأ الفروض — قد تقدم على الزواج لأسباب عصابية (العصاب هو المرض النفسى Neurosis) .

فما هى الأسباب العصابية التى تدفع إلى الحب أو الزواج ؟ ! إن المريض النفسى كالطفل ، تشكل سلوكه المخاوف والحوافز

اللاواعية ، وإن كان في ذلك غير ملوم إذ هو لا يدرى أن سلوكه تتحكم فيه هذه الدوافع الطفلية اللاواعية ، لأن ذكاءه القمين لم يبين له هذه الدوافع ، فإذا صادف مثل هذا الشخص تجربة عاطفية كالحب ، وجد نفسه حيالها عاجزاً كما لو كان قد مسته الصاعقة !

الأسس الخاطئة للزواج

وعقولنا اللاواعية كثيرًا ماتدفعنا إلى إغفال الحقيقة الهامة ، وهى أن السعادة ينبغى أن تكون هدف الزواج ، ومن ثم نقبل على الزواج لأسباب أخرى .

ولست محتاجًا إلى القول بأن الزواج طمعًا فى الجاه أو المركز الاجتماعى إنما يقوم على أسس عصابية ، فأى شخص فى وسعه أن يدرك أن الطفل وحده هو الذى يعلق على هذين العاملين أهمية أكبر مما يعلق على السعادة نفسها ! ولكن هناك أخطاء أخرى تعمينا عن الهدف الأساسى للزواج .

مثال ذلك أن الزواج لأسباب جنسية بحتة إنما هو زواج طفلى كذلك برغم أن الناحية الجنسية هى الحافز على الحب ، وبرغم أن الحب لا يستمر بدونها . ذلك أن الناحية الجنسية لما كانت تمثل حاجات للعقل والجسم معًا – ومن ثم كان الزوجان المتسقان عقلا وجسما أخلق الأزواج بالاستمتاع بها – فإن الناحية الجنسية مجردة لاتستطيع وحدها إرضاءنا ، بل لعلها تكون حينئذ أشبه بالمخدر الذى يذهب بآلامنا إلى حين .

وعلى العكس من ذلك فإن الرجل الذى نشأ على أن ينظر إلى

الناحية الجنسية على أنها شئ قذر ، خليق كذلك بألا يستمتع بالحب مع فتاة يطمع فيها جنسيًا .

والدافع اللاواعى الذى يدفع إلى الزواج لأسباب خالية من الناحية الجنسية ، هو فى الأغلب إرضاء النزعات الذاتية التى أخفق الناس فى إرضائها فى أنفسهم ، أو قد يكون الدافع التعويض عن نقص من أى نوع يشكوه الشخص المقدم على الزواج ، كذلك الشخص الذى قال لى يومًا أثناء التحليل : « لاأظن أننى سيئ الطبع إلى الحد الذى يصفه الناس ، فإن زوجتى تحبنى أشد الحب ! » .

على أن الواقع فى مثل هذه الأسس الخاطئة التى يقوم عليها الزواج لا تستديم إلا قليلا . ذلك لأن الزوج لا يستطيع أن يخلق شخصًا آخر من الزوجة غير نفسها ، وكذلك الزوجة لا تستطيع أن تخلق من زوجها شخصًا آخر غير نفسه . والزوج الذى يستمد ثقته بنفسه من ثقة زوجته به يشرع فى الضعف مرة أخرى إذا قل حب زوجته له أو خفت ثقتها به ، فإما أن ينهار عندئذ أو يكرر مسعاه لاستقاء الثقة من مصدر آخر .

وكذلك لا يصح أن تقبل فتاة على الزواج من رجل على أن تجاهد لإصلاحه ، فمهما يغير الرجل من طباعه إرضاء لها ، فإن مشاعره وإحساساته ورغباته ستظل على حالها ، وهى قمينة بأن تطفو على السطح فى أى وقت

* * *

المشكلات غير المحلولة

وإنك لتجد وراء كل زواج قام على أساس خاطئ ؛ مشكلة غير محلولة حملها الرجل أو المرأة معه منذ زمن الطفولة .

مثال ذلك أن « جون . س » أقدم على الزواج ليحل مشكلة ظلت بغير حل منذ طفولته ، وهى الحصول على الاستحسان الذى أنكرته أمه عليه . وكمثل على ذلك أن أباه ، الذى كان جون يخلص له الحب ، توفى قبل شهر من تخرج جون فى الجامعة . وكان جون يحسب أن الأثر الذى أحدثه وفاة أبيه فى نفسه سيكون سببا فى تعثره فى الامتحان ، ولكنه نجح ، وجاء ترتيبه ثانى فصله ، وكان جون حقيقا بتهنئة أمه واستحسانها ولكن عوضا عن ذلك قالت له : « إننى أشكر الله أن أباك توفى قبل أن يرى هذه النتيجة ! فأنت أول شخص في العائلة يتخرج فى الجامعة دون أن يحصل على مرتبة الشرف ! » ..

ومن الواضح والحال هذه ، أن أنسب زوجة لجون هى تلك التى تغدق عليه التقدير والاستحسان اللذين افتقدهما ، بغير حساب . ولكن جون أخفق فى العثور على مثل هذه الفتاة ، وتزوج من فتاة كانت تكره الرجال أجمعين نتيجة إحساس دفين فى نفسها بالنقص ، وتكره أن ترى واحدًا منهم مبرزا فى ميدانه أو ذائعة شهرته . وإذ صادف جون نجاحا فى حياته العملية امتلأت زوجته غيرة وحقدًا وأبت أن تظهر معه فى المجتمعات ، لأنها تمقت – على حد قولها – أن يشير إليها الناس ويقولون : «هذه مسز جون . س» !

وقد عاش الزوجان حياة تعسة حتى أمدهما التحليل النفسي بالشجاعة الكافية ليسلما باخفاقهما وينفصلا بالطلاق .

كيف تتجنب الخطأ

شبه صديق لى الزواج بالسيارة ، إذا أنت ظللت تعمل الفكر فى تعقيد آلاتها ، وفى الأسباب العديدة التى يمكن أن يتعطل سيرها بسببها ، صعب عليك أن تقودها . أما إذا مضيت فى قيادتها متغافلا عن تعقيدها أسلست لك قيادها فى سهولة ويسر . وكذلك الزواج الذى أطرافه شركاء ناضجون ، يمكن أن يمضي فى سهولة ويسر بشيءٍ من حسن الإدراك والصبر . وكل ما أردت تبصيرك به أيها القارئ فى هذا الفصل هو جانب من العوامل العديدة التى يمكن أن تسبب عناء فيما بعد ، وإذا كنت قد قلت فيما سلف أنه ليس هناك شخص واحد يمكن أن يوصف بأنه أنسب الأزواج لك فليس معنى هذا أن تختار أى شخص كان – وليس على التحقيق الشخص الذى لا يتفق قط معك ! – ليكون زوجا لك .

الحب وحده لا يكفى

ومقدار الحب الذى تحمله لشريكك ليس وحده سببًا كافيًا لقيام الزواج . فالحب نفسه ليس إلا نوع من العصاب (المرض النفسى) يعمى الفرد عن الحكم الصادق على الشخص الذى يريد أن يقضي بقية حياته معه . فليس هناك أية علاقة بين مقدار الحب وبين الوقت الذى يستغرقه هذا الحب ، بل الحقيقة أن الحب القوى الطاغى لا يعمر إلا قليلا ، لأن مثل هذا الحب

يكون مختلطًا اختلاطًا أكبر بالآمال والأماني الطفلية التي تحدثنا عنها أثناء حديثنا عن المثل العليا الطفلية وفى وسع الأشخاص الذين لا يكنون بعضهم لبعض حبًا عظيمًا أن يتزوجوا وأن يحيوا حياة سعيدة . ومازالت هناك بلاد يتزوج فيها الأبناء ممن يختارهم لهم آباؤهم من أزواج ، ومع ذلك يعيش هؤلاء في وئام وانسجام . ذلك أن العامل المهم فى إيجاد الوئام والانسجام بين الأزواج هو « المعايشة » ومن ثم فمن العسير على اثنين لم يعيشا معا فعلا أن يحب أحدهما الآخر حبا حقيقيا .

شجار المحبين

وليس أبعد عن الصواب من القول بأن شجار المحبين دليل على مقدار حبهم بعضهم لبعض ! فلئن دل الشجار على شئ فإنما يدل على قصور النضج العاطفى ، وعلى أنهم يطلبون من بعضهم البعض أكثر مما يحق لهم أن يطلبوا (كأن ينظر الزوج إلى زوجته نظرته إلى شئ محتكر لنفسه لا يصح أن يغدق عطفًا أو اهتمامًا إلا عليه هو) ، أو قد يدل على أنهم إنما تزوجوا ليحلوا مشكلات فى أنفسهم غير محلولة . وأولئك الذين افتقدوا الانسجام قبل إتمام الزواج ، جديرون بأن يظلوا على افتقاده بعد الزواج حين يتعرضون لمشكلات الحياة الزوجية .

ومن الدلائل الأخرى على عدم توفيق الزواج ألا يجد الزوجان مايستمتعان به غير المتعة الجنسية . وصحيح أننا أسلفنا أن الناحية الجنسية هى أهم عمد الزواج ، ولكننا أسلفنا أن للناحية الجنسية وجهًا ذهنيًا يتطلب الإرضاء كذلك ، ومن ثم فإنى أنصح المقبلين

على الزواج والذين لا يجدون ما يتحدثون عنه ويستخلصون منه متعة مشتركة ألا يقدموا على الزواج ، لأن الزواج ليس صلة جسمانية كله ، ولكنه صلة ذهنية كذلك .

تحذيرات أخرى

* لاتتزوج شخصًا يرى أنه يسدى إليك معروفًا بالزواج منك ، أو أنك أنت الذى تسدى إليه هذا المعروف . فإن الشريك « الأدني » سيفتقد على الدوام اعتباره وإحساسه بالأهمية ، الأمر الذى ينقلب حتما حقدًا على الشريك « الأعلى » وكراهية له .

* ولا تتزوج شخصًا على نقيضك تمامًا فى الذوق والمشارب والمستوى الاجتماعى ، اللهم إلا أن تكونا – كلاكما – عازمين على التضحية لتقريب الشقة بينكما . إذ فى حين أن الحب هو الرغبة فى اللذة مجسمة إلا أنه لا يبقى الحب على نمائه وازدهاره إلا المتعة المتبادلة . وكلما تزايدت العوامل التى تمتعكما معًا ، كلما كانت فرصتكما فى زواج سعيد أكبر وأفضل .

* وأخيرًا ، قبل أن تقدما على الزواج ، ثمة أشياء ينبغي لكما أن تناقشاها ، وتتفقا بشأنها أو تتفقا – فى صراحة – على ألا تتفقا ! . ولعل أهم هذه الأشياء هى إنجاب الأطفال . فإذا استقر رأيكما على الانجاب فمتى وكم . ولاتحسب ، إن كنت تختلف عن شريكك في هذا الصدد ، أن فى وسعك حمله على اعتناق وجهة نظرك بعد الزواج .. ومن هذه الأشياء أيضًا القيمة التي يمثلها المال أو النجاح أو المركز الاجتماعى لكما كليكما . فإنه إذا كان أحدكما يعلق على

هذه الأشياء أهمية أكبر مما يعلقها الآخر فإن هذا كفيل بدب الشقاق بينكما .

على أن أهم ما ينبغى لك إدراكه هو أن سعادتك فى الزواج لا تتوقف على ما تفعله قبل الزواج ، بل على ماتفعله فى السنوات التي تلى الزواج .

فإذا كنت شخصًا متزنًا ، خاليًا إلى حد ما من عقد الطفولة ، ففى استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة فى الزواج . فمازال الزواج ، برغم مشكلاته ومصاعبه ، أفضل طرق الحياة وأرضاها .

* * *

الفصل السابع

كيف تسعد فى زواجك

حب الأزواج بعضهم لبعض حاجة طبيعية كحاجتهم إلى الهواء . فالحب هو الإحساس الذى يستشعره الزوجان إذا وهبا اللذة أحدهما للآخر ، أو خلقاها معا ، ومن المستحيل – من الوجهة النفسية – ألا يحب الطفل أمه ، لأنها تظل أمدًا طويلا المصدر الرئيسى الذى يحصل منه على اللذة ، كما أن الأم تحب طفلها لهذا السبب نفسه ، وإن كانت اللذة التى تستخلصها الأم من طفلها أكثر تعقيدًا ، فضلا عن انطوائها على جانب كبير من العوامل غير الجنسية .

والحب خليق بأن ينبعث فى قلوب الأزواج إذا تحررت أذهانهم من الخوف والأحقاد والعواطف المكبوتة . إذ كما أن الحب هو الذى يصنع الزواج السعيد ، كذلك الزواج السعيد يصنع الحب . ومالم يتدخل فى الأمر عامل ما ؛ فإن الحب والسعادة يتفاعلان تفاعلا طبيعيًا مطردًا مادام الزواج .

وطبيعى أن الحب الذى يسبق الزواج يسهل الأمر كثيرًا ، ولكن هذا لا يتطلب أن يكون الحب طاغيًا عنيفا .

وأولى اللذات التى يعقبها الزواج الطبيعى ، هى إرضاء الإحساسات الجنسية . فالاتحاد الجنسى بين شخصين متناسقين عقلا

وجسدًا يخلق أقوى اللذات التى يستشعرها الإنسان ، هذا إلى أن إرضاء التوتر الجنسي يمهد السبيل أمام الاستمتاع بعدد آخر من اللذات وان لم يكن من بينها مايتضمن عاملا جنسيًا على الإطلاق . فكما أنك لا تستطيع أن تستمتع بمرآى غروب الشمس إذا كنت تشكو ألمًا فى ضرسك أو كنت تتضور جوعًا ، كذلك لا يمكنك أن تستمتع برفقة شريك حياتك والمتعة الذهنية التى يهيؤها توافقكما العقلى إذا كان الارتواء الجنسى الذى تتطلع إليه في زوجك لم يشبع ؛ أو كان زوجك غير مبال به .

فالتوافق الجنسى لازم للحياة الزوجية السعيدة لزوم الأساس المتين للبنيان . وصحيح أن الأساس الجنسي ليس كل شيئ فى البنيان ، ولكن الزواج لايمكن أن تظلله السعادة إذا افتقد الزوجان اللذة التى يتيحها إرضاء الناحية الجنسية .

وقد دلت الاحصاءات فى أمريكا على أن ٣٠٪ من النساء يعانين البرود الجنسى ، وهى نسبة أكبر من أن تحمل على الظن بأن هؤلاء الفتيات قد خلقن محرومات من هذه العاطفة الإنسانية الطبيعية .

وفى رأى علم النفس أن أغلب هؤلاء التعيسات كان يمكن ألا ينشزن عن لدأتهن لو لم ينشأن فى صباهن على الكبت . وفى رأيي أنه لايجوز لواحدة من هؤلاء أن تقدم على الزواج مالم تكن قد اعتزمت أن تصنع شيئًا لاستعادة حساسيتها المفقودة ، أو مالم تخطر زوجها بعلتها سلفًا ليتدبر الأمر .

فإن امتثالها لزوجها واستسلامها له لا يكفيان ، فليس أقسى

على الرجل وأبعث للاحساس بالحرمان في نفسه من تبديده عاطفته دون استجابة .

أعذار واهية

ويجمل بنا هنا أن نعرض للتبريرات التى يحتج بها الأزواج إذا كفوا عن حب بعضهم البعض . وفى رأيي أن قبض الزوج يده فى الإنفاق أو إهماله تنظيف الحمام بعد استعماله أو ما إلى هذين من التبريرات ، أبعد من أن يكون السبب الحقيقى لوقوع الجفوة بين الزوجين . وقد تقتنع الزوجة بما تبديه من مثل هذه الأسباب ، ولكنها إن وثقت بك فى النهاية صرحت بأنها فى الحقيقة لاتجنى الإرتواء الجنسى الكافى من حياتها الزوجية ، ويصدق هذا كذلك فى حالة الزوج الذى يشكو من شجار زوجته أو تبديدها لماله ...

ونعم قد يشكو الزوجان الراضيان جنسيًا من أمثال هذه الأمور ، ولكن شكواهما لاتكون حينئذ عميقة الجذور أو دائمة .

والواقع أنك قل أن تجد فتى أو فتاة بلغا سن الزواج دون أن تكون المخاوف الجنسية قد استبدت بنصف عقليهما واستبد اللغو « الرومانتيكى » بالنصف الآخر حتى أوشكا ألايفهما ماهو الزواج السعيد ! وتكون النتيجة ، إذا انكشف هذا الأساس الجنسى الواهى ، إما الانفصال بالطلاق أو استمرار الزواج تحت ستار من (المبادئ) الخلقية المصطنعة ، أو خشية أقاويل الناس ، أو حفظًا لكيان الأسرة من أجل الأطفال .

التوافق الجنسى يستغرق وقتًا

على أنه مهما يكن من الأمر ، فان الزوجين يسعهما بالصبر

والحكمة أن يصيبا التوافق الجنسي ، ومن ثم الحياة الزوجية السعيدة ، ومما يجعل « الصبر » أمرًا لازمًا ، هو ما أسلفناه من أن الأزواج عادة يقدمون على الزواج غير مكتملى النضج والاستعداد . وتحقيق التوافق الجنسى يستغرق وقتًا ليس الحب وحده كفيلا بتحقيقه . فما أكثر ماعاد الأزواج من رحلات شهر العسل وقد فجعوا في المتعة التى منوا أنفسهم بها ثم لم يجدوا إلى تحقيقها سبيلا ! .

ورد الفعل الشائع فى مثل هذه الحال الظن بأنهم أخطأوا فى اختيار أزواجهم ، والحقيقة أن شهورًا بل سنين ينبغى أن تنصرم قبل أن يصدر الأزواج على حياتهم الزوجية حكما بالإخفاق . وقد عرفت زوجين سعيدين لم يحققا السعادة الزوجية إلا بعد انقضاء خمس سنوات على زواجهما ، ثم استمرت هذه المتعة فى ازدياد ونماء .

وأهم أسباب الفشل الزوجى هو بلا شك الجهل بالحياة الجنسية برغم ماقد يزعم الأزواج من أنهم يعرفون كل ماينبغى معرفته . فإنه يتحتم على كل زوج أن يدرك ماقاله « برتراند رسل » من أن الاتحاد الجنسى ليس شيئا « غريزيا » مهما تكن الأسباب الدافعة إليه طبيعية . ومهما يكن للزوج قبل الزواج من تجارب مع محترفات الهوى ، فإن الأمر يختلف فى الزواج اختلافا بينا .. وليس هنا مجال مناقشة الناحية الجنسية للزواج مناقشة وافية ، فكثيرة هي الكتب القيمة التى تعالج هذه الناحية ، وإن كنت لا أقول بأن هذه الكتب

تتضمن كافة الاجابات عن كافة المشكلات ، مادام ليس هناك اثنان يتشابهان تمام الشبه فى إحساساتهما واستجاباتهما الجنسية .

* * *

اصطراع الجنسين

ومن العوامل الأخرى فى إخفاق الزواج أن كلا الجنسين يحمل نفورًا دفينًا من الجنس الآخر ، حتى لتجد المرأة إذا أحبت فتاها حبًا شديدًا وصفته بأنه « فتى لا كسائر الفتيان » كما يصف الفتى فتاته بأنها « فريدة بين بنات جنسها » ! ويرجع هذا النفور الدفين فى الأغلب إلى ما يتلقاه الأطفال من آبائهم من تحذيرات ضد الجنس الآخر ، الأمر الذى يتولد عنه على الأيام ازدراء الحياة الجنسية واحتقارها . ولاشك أنه لا يعقل أن تعلم الطفل كيف يحتقر رغباته الجنسية ويزدريها ، ثم تطلب منه بعد ذلك أن يتحرر من هذا الازدراء متى تزوج ! .

الإحساس بالذنب

الإحساس بالذنب عامل آخر من عوامل الإخفاق فى الزواج . على أن هذا الإحساس يؤثر فى الرجل أثرًا مختلفًا عنه فى المرأة . فبينما نراه يسرع بالرجل إلى بلوغ نهاية العملية الجنسية ، نراه يؤخر هذه النهاية عند المرأة . وأكثر حالات « سرعة القذف » عند الرجل مرجعها إلى إحساس دفين بالذنب .

وقد حاولت مرة أن أشرح الموقف لأحد مرضاى ممن يعانون هذه الحالة فقلت له : « هب أنك طفل فى الخامسة من عمرك ، وأردت أن تنال شيئًا من الحلوى التى خبأتها أمك فوق الرف ،

أفلا تراك حينئذ تسرع بالتهام الحلوى ومحو آثار فعلتك قبل أن تخرج عليك أمك ؟ .. فأنت تفعل الشئ نفسه فى حياتك الجنسية . فإحساسك بالذنب هو الذى يحفزك إلى الإسراع ببلوغ اللذة الجنسية – وإن كنت بالطبع لاتعى ذلك – كما كان يحفزك إلى الاسراع بالتهام الحلوى ! »

أما فى حالة المرأة فالعكس هو الذى يحدث وهو ما يسمى بالبرود الجنسى . وإذا ترجم هذا البرود إلى اللغة الطفلية التى نبع منها ، كان معناه رغبة المرأة في الحيلولة دون نفسها والاستجابة للرغبة الجنسية التى انصب عليها إحساسها بالذنب .

معنى التوافق

ودعنى هنا أحذرك من أن تفهم التوافق الذى اشترطناه أساسًا للزواج السعيد على أنه ترويض النفس على الحرمان ، كلا ، بل معنى التوافق أن تجد السبيل الذى هو أدنى إلى إسعادكما على مضى الزمن .

وكثيرًا ما يجعل الأزواج نصب أعينهم قبل الزواج التخلى عن الأثرة والأنانية ، ولكنى رأيت كثيرًا من الزيجات كان السبب الأول فى تقويضها هو الإيثار وإنكار الذات ! ذلك أنك في الوقت الذى تبدأ فيه إنكارك لذاتك – أى إرضاء الشخص الآخر على حساب نفسك – فإنك تبدأ كذلك فى غير وعى منك فى التحسر على نفسك وإضمار الكراهية للشخص الذى ضحيت برضائك من أجله . فليس إنكار الذات هو أساس الزواج السعيد ، بل هو . الانصاف المتزن ، وأشك فى أن يذهب هذا الانصاف بعيدًا

مادام يختلف من شخص إلى آخر ، وماهو إنصاف فى نظرك لايعد كذلك فى نظر الآخر !

وأخطر من الإيثار وإنكار الذات على الزواج الأثرة الطفلية . ولعلك تذكر حديثنا عن « المثل الأعلي » للزوج المنشود . وهو – كما قلنا – بديل من الأم أو الأب . والحقيقة أن الزواج ليس فى الأغلب إلا محاولة – فى مرحلة نضجنا – لاستعادة الاستقرار والاطمئنان اللذين عهدناهما فى طفولتنا . فإذا ذكرنا مع ذلك أننا ناضجون . فهذا خير وأبقي ، أما إذا تناسيناه فهنا ينبغى الحذر ؛ فليس أسوأ ولا أدنى إلى التضليل من زوج ليس فى الواقع إلا طفلا كبيرًا . وقد استكشف علم النفس أن ثمة عددًا أكبر مما كان يقدر من الأزواج هم فى الحقيقة أطفال كبار . وكمثل عن ذلك الرغبة الشائعة بين الأزواج فى أن تكرس زوجاتهم أنفسهن لإسعادهم وإغداق الحب والعطف عليهم . فهذه ولاشك أثرة طفلية لاتجد لها شبيهًا إلا فى صلة الطفل بأمه .

لا تعش مع والديك

وَمن أشد الأخطار على الزواج أن يعيش الزوجان مع أهلهما ، سواء أهل الزوج أو الزوجة . وقد نصح الدكتور « بول بوبينو » أخيرًا لزوجين حديثين بأن يجدا زوجين حديثين مثلهما ، ويتبادل أربعتهم العيش مع أسراتهما ، أى أن يعيش كل زوجين مع أسرة الزوجين الغريبين عنهما ! .. ذلك أن العيش مع أسرة غريبة لا يتيح الفرصة لتقويض الزواج مثلما يتيحها العيش مع أسرة الزوجين نفسيهما . ولهذا جملة أسباب من أهمها أن المرء مهما كبر سنًا فإنه لا يملك إلا أن ينظر إلي نفسه حيال والديه على أنه بعيد

عن النضج ، ومن ثم يكون تصرفه على هذا الأساس ومنها أن الاستمتاع بالناحية الجنسية يقل بشكل محسوس إذا عاش الزوجان فى كنف أهليهما وهم الذين نشأوهما على النفور من الحياة الجنسية والنظر شزرًا إليها . وقد حدثنى كثير من الأزواج الذين اضطروا إلى العيش مع أسراتهم بأنهم كانوا يجدون غضاضة كبرى فى الاتحاد الجنسى تحت سقف منزل الأسرة .

حذار من المثل العليا

ويفاخر كثير من الأزواج بأنهم جعلوا لأنفسهم فى الزواج مثلا عليا يهدفون إليها ويسعون لتحقيقها ، دون أن يعلم هؤلاء أنهم إنما يسلبون أنفسهم في الواقع السعادة التى يمكن أن يعود بها الزواج عليهم . فالمثل الأعلى ، فى الأغلب يفرض على صاحبه أمرًا ويلح عليه فى تحقيقه ، وكلما سما هذا المثل ، كلما كان أدنى إلى الرغبة فى تحقيق الكمال ، وليس إلا الطفل النفسى هو الذى يحسب أنه يستطيع أن يحقق الكمال فى شيئ ، فى حين أن السعادة الزوجية تتطلب أن تأخذ الزواج على علاته .

وأفضل ما يشبه به الزواج هو « محل البقالة » الذى تجد فيه أصنافًا من الأغذية « جاهزة » ولا تجد فيه أصنافًا تعد لك « حسب الطلب » . فالمجال حينئذ أمامك هو فى اختيار أدنى الأصناف إلى طلبك . ولو أنك أخذت الزواج هذا المأخذ لوجدته أبهج وأمتع مما لو أردته مثاليًا أو كاملا .

هل يتحتم أن تسأم ؟

ومن الاعتقادات الخاطئة الشائعة عن الزواج أنه سيأتى اليوم حتما الذى يسأم فيه الأزواج حياتهم الزوجية ! نعم ، قد تمل

العيش عامًا بعد آخر مع شخص لا يتغير ؛ ولكن هذا الملل لا يتأتى إلا إذا وقف نموك ؛ ولم تسمح بأن يتوقف نموك ؟ إن توقف النمو لا يحدث إلا حين تفضل الاستقرار على استمرار النمو ومواجهة الآراء والأفكار المتجددة المتغيرة .

فإذا ألفي الزوجان بمضى الزمن أنه لم يعد هناك مايتحدثان عنه ويجنيان المتعة منه ، فمعنى ذلك أنهما أغلقا منافذ عقليهما ، والأرجح أن تستمر الحال كذلك حتى وإن سعيا إلى تغيير شريك حياتهما . وفى رأيى أنه مهما يكن من صعوبة الحياة وتعقدها فى هذه الأيام ، فهناك نواح على التحقيق تبعث المتعة وتثير الاهتمام . وأحسب أن أهم رباطين يربطان الزوجين برباط وثيق هما توحد المشارب ، وتوحد أسباب المتعة . وفى اعتقادى أن الزوجين اللذين يعملان معًا فى نفس المكتب أو نفس المتجر أقدر على استخلاص السعادة الزوجية من زوجين لا يعلم كل منهما ماذا يفعل شريكه سواء فى محل عمله أو فى البيت . وقد سبق أن قلنا إن الحب ينبع من الرغبة فى المتعة ، ومن ثم فكلما تعددت أسباب المتعة كلما كان الحب أرسخ وأطول عمرًا .

* * *

الفصل الثامن

إذا نحا زواجك نحو الاخفاق

إذا كان زواجك تعسًا ، ففى رأيي أنك عندئذ حر في الحصول على الطلاق إذا شئت ، فتلك حرية – حرية الطلاق – لا تقل فى أهميتها عن سائر الحريات الشخصية . وعندى أن الزواج الاجبارى الذى شهده مطلع القرن العشرين كان من أقسى ماتميزت به تلك الحقبة من الزمن . وأقصد بالزواج الاجبارى قسر زوج على أن يعايش زوجة بغير إرادته أو بغير إرادتهما معًا . فهل أكثر عبودية من حمل امرأة على أن تخضع لزوج لاتريده ولا ترغبه ؟ وبرغم ذلك فملايين من النساء اللواتى نرى أنهن يتمتعن اليوم بحريتهن ؛ يرزحن تحت نير هذه العبودية بدوافع قانونية ، أو اقتصادية أو دينية . وليس بأقل عبودية من مثل هذه المرأة ، الرجل الذى يعتمد فى إرضاء حاجته الجنسية على امرأة لا يحس نحوها بأية عاطفة .

والأزواج الذين يبقون على حياتهم الزوجية برغم النفرة بينهم واعتبارًا للدوافع التى أسلفناها ، كان أحرى بهم ألا يتزوجوا أصلا مادام يعوزهم التوافق والانسجام ، وتنقصهم المتع والمشارب المشتركة وهؤلاء لا يزيدهم إحساسهم بالرابطة المستعصية على الانفصام إلا تباعدًا وتنافرًا .

* * *

هل تعنى الرابطة الوثيقة الأمان ؟

تلك حال المتنافرين بعضهم من بعض أصلا ، فماذا عن الذين يميلون بعضهم إلى بعض ؟ أيبعث فيهم شعورهم بالرابطة التي لا تنفصم الأمان والاستقرار والطمأنينة التى أسلفنا أنها ضرورية للزواج السعيد ؟ إننى أعرف كثيرين ، رجالا ونساء ، يظنون ذلك . بل لقد صارحنى أحد الأزواج بأنه سعيد لأن زوجته مقترة مغلولة اليد فى الإنفاق ، الأمر الذى يبعث فيه الإحساس بالأمان .. ونعم ، قد أرى أن رابطة الزواج التى لا انفصام لها تبعث إحساسًا بالأمان فى الزوجة أكثر بالطبع مما يبعثه فيها شعورها بأن لزوجها الحرية فى أن يسرحها متى شاء .. وقد أرى أن تقام العراقيل فى سبيل الطلاق عسى أن تتاح الفرصة للزوجين ليراجعا نفسيهما ، ولكن كيف يمكن لرجل ناضج أن يرغب فى العيش مع زوجة برغم مشيئته وإرادته ؟ فإن أفضى مثل هذا الرباط إلى شئ فإنما يفضى إلى الإحساس بالحرمان الجنسى ، هذا إلى أن جو البيت الذى يرى أحد الزوجين أنه يضمه على كره منه يكون ولا ريب جوًا قاتمًا قتالاً لنفسية الأطفال ، الفاقة والتشرد أهون منه . فالزواج الحقيقى من الناحيتين الجسمانية والعاطفية هو ما قام على طواعية واختيار حر من جانب طرفيه واستمر قائما على هذا الأساس . ومالم تستطيع أن تقيم زواجك على هذا الأساس فأملك في السعادة أوهى من خيط العنكبوت ، حتى تستعيد حريتك مهما يتكلف هذا من ثمن .

* * *

هل فات الأوان لتبدأ من جديد ؟

ولكن ما الذى يحملك على الظن بأن زواجك لا يمكن أن يكون زواجا حقيقيًا ؟ هل أنت واثق - مهما يكن مضى من زمن - أنه قد فات الأوان لتبدأ من جديد ؟ فذلك يتوقف عَلَى أمرين أساسيين : مدى استعدادك للنظر إلى مشكلتك من زاوية جديدة أكثر نضجًا ، ومقدار « الخواطر السارة » التى تشترك فيها مع زوجتك .. فالواقع أن الرأى الذى تكونه عن أى شخص كان ليس إلا مجموعة من الخواطر المرتبطة فى ذاكرتك به . والرأى الذى يكونه زوجان أحدهما عن الآخر بعد عشرة تستديم أعوامًا ، إنما يتسع ويثرى ، أو يتضاءل وينحط تبعًا للوسائل التى يركبانهما لمنح السعادة أحدهما للآخر .. أو التعاسه ! واذكر أنه لا شئ مما تقول أو تصنع يمحى من ذاكرة زوجتك . لا الكلمات الخشنة ولا الألفاظ اللينة ، ولا أوقات الجفوة ولا ساعات الصفو . ومن ثم فقبل أن تعتزم إنهاء الشركة الزوجية ، ينبغى أن تجلس إلى نفسك وتدرس كل ماتذكره مرتبطًا بشريكك سواء ماسر وما ساء ، وأن تقيم بين النقيضين الميزان . فما هو الحاصل : السعادة ؟ أم الحرمان والمخاوف والألم ؟

فإذا كان الحاصل هو الأخير ، وإذا كان كل ماتذكره عن زوجك مرتبطًا فى ذهنك بالشقاء والألم فالأرجح أن البدء من جديد لايجدى فتيلا .

ولكن هب أن الحاصل كان فى جانب السعادة ، وأحسست أن شريكك يخرج بالحاصل نفسه إذا أقام الميزان ، فكيف تبدأ

من جديد ؟ أو على وجه الدقة – ما دام الماضى لا يمكن أن يستعاد – كيف تخلق صلات جديدة بشريكك تردك إلى السعادة التى افتقدتها ؟ والجواب أن فى ميسوركما إقامة مثل هذه الصلات ما دمتما تميلان أحدكما إلى الآخر . فأنت على الأقل تبنى عندئذ على أساس قائم فعلا . إنك لاتغامر لترى إن كنت تحصل على السعادة أو لاتحصل ، وإنما أنت تفعل الشئ نفسه الذى أيقنت أنه يجتلب السعادة لأنه اجتلبها لك فى المرة الأولى . فأنت تعرف زوجتك ، وقد اعتدت طباعها وعاداتها ، ولكما فوق هذا قدر من المتع والمشارب المشتركة ، ولكما حلقة من الأصدقاء الأقرباء الذين يعرفونكما وتعرفانهم حق المعرفة ، وأنتما على الجملة ، قد دنوتما من نقطة قبول أحدكما الآخر على علاته وبمساوئه ومميزاته .

على أنه ينبغى لكما أن تحذرا محاولة الرجوع إلى استخلاص ماتريدانه أحدكما من الآخر بالتوسل إلى الاحساس بالواجب أو غيره من الاحساسات الخلقية . فإذا كنت امرأة ، فاعلمى أن كل ما تطلبينه من زوجك متوسلة بأنه من واجبه أن يوفره لك ؛ يبعث فيه العناد والغضب – وإن أخفاهما – لأنك دفعته دفعًا إلى هذا العمل . وإذا كنت رجلا ، فاذكر الشيء نفسه ، ولا تحاول أن تحمل زوجتك على أن تحقق لك شيئًا متوسلا بأنه من واجبها أن تحققه لك ، وخاصة إذا تعلق ذلك بالناحية الجنسية . والأوفق لكل منكما أن يتقبل ما يفعله شريكه بدافع من إحساسه بالانصاف .

لا محل للعفو

ومن المهم كذلك ألا يسأل أحدكما عفو الآخر عن أمر صنعه . فالشخص الذي يسأل العفو إنما يضع نفسه فى موقف لا يتفق

وكرامته ، والحب لا يوجد حيث تتلاشي الكرامة . والعفو وحده لا يمحو الإحساس بالذنب الذى يعقبه ، ولا يمنع أن يمضي المرء وفى نفسه إحساس بالذلة والمهانة ينتهى آخر الأمر إلى إحساس بالحقد والغضب نحو الشخص الذى أشعره بالنقص . وما أكثر الرجال الذين ذاقوا التعاسة صنوفا لأنهم قبلوا تقرب زوجاتهم إليهم بالعفو ، ثم لم ينسين فأحلن إحساسهن بالذلة سياطا ترد أزواجهن إلى سطوتهن متى أردن لهم الخضوع ! .

وأكثر من هذا ، أن العفو لا معنى له من الوجهة النفسية ، ما دمت تشعر أن شخصا قد ارتكب فى حقك خطأ . فمتى قفز الخطأ إلى ذهنك قفز معه إحساسك بالكراهية والغضب . والأحجى ، إذا أخطأ معك شخص ، أن تحول دون هذه الفعلة وقيامها حائلا مستمرا بينك وبينه ، وذلك بأن تجتهد فى ادراك الدافع الذى حدا به إلى أن يرتكب هذا الخطأ ، وأن تركن إلى أنه لن يحاول ارتكاب هذا الخطأ مرة أخرى .

ومهما يكن من أهمية فهمك لشريك حياتك ، فلا ينبغى أن يغيب عنك أن مفتاح البدء من جديد لاستعادة سعادتك فى الزواج – كما هو مفتاح السعادة فى كل شئ – يكمن فى فهمك لنفسك ، واعلم أن نفسيتك الغريزية الطفلية قد تدفعك دائمًا إلي أن تبرئ نفسك من كل ذنب ، وأن تلقى الذنب دائمًا على الشخص الآخر ، بل أن تجد ، فوق هذا ، أدلة تثبت بها براءتك .. ولكن اذكر أنه إذا كان شريكك على ما تصفه به من أنه مسئول عن كل ذنب وكل خطأ فلا محل إذن لأن تمضى فى معايشته ! .. والأرشد أن تعترف فيما بينك وبين نفسك أن ما يرتكب من أخطاء وزره موزع

عليكما معًا ، أو بمعنى آخر كل منكما قد استخدم زمنًا أساليب طفلية ، وتصرف تصرفات خالية من النضج ، فهذا خليق بأن يقرب بينكما وبأن يحفزكما على منع تكرار تلك الأساليب ، وآمل أن تكون أدركت الآن أن منع تلك التصرفات لايكون بقوة العزيمة والإرادة ، بل بحسن الفهم والإدراك . ولكي أعينك على حسن انتقاد نفسك ، أذكر لك فيما يلي المصادر الأساسية التى يصدر عنها الأزواج والزوجات فى أخطائهم :

مصادر أخطاء الزوجات

لقد ذكرنا فيما سلف أن كل فتاة تقبل على الزواج وفى نفسها حسرة على أنها خلقت فتاة . ذلك أن المرأة مجبولة علي النظر إلى نفسها على أنها تنقص شيئًا عن الرجل هو ـ على وجه التحديد – عضو الرجل التناسلى . وكثيرًا ماتعتقد الفتيات الصغيرات أنه كان لهن هذا العضو ثم حرمن منه ، أو أن أمهاتهن هن اللاتى حرمنهن منه . ومن المبادئ الأساسية أن الشخص الذى يعتقد أنه مظلوم يسعى ، كرد فعل طبيعى ، إلى استرجاع اعتباره ، ومن ثم فإن الفتاة الصغيرة – حتي بعد أن تكبر وتنسي كل شئ عن العضو الذى حرمت منه – تظل محتفظة بالعاطفة التي يبتعثها فيها الحسد ، على شكل فكرة متسلطة بالسعى لنيل حقوقها ألا وهى المساواة بالرجل . ومن ثم فأكثر ماتنكره المرأة على الرجل سعيه للاتحاد الجنسى مدفوعًا برغباته هو وحده ، واستغلاله إياها لقضاء مآربه وقتما يشاء والعقاب الذى تنزله المرأة بالرجل فى مثل هذه الحال هو البرود الجنسى ، الذى تشككه به فى مقدرته

كرجل على إثارتها . وأحسب أن مرجع الخيانات الزوجية – وقد جاء فى تقرير الدكتور كنزى [١] أن نصف الرجال المتزوجين فى أمريكا يخونون زوجاتهم – أحسب أن مرجع هذه الخيانات إلى رغبة الأزواج فى استعادة ثقتهم بأنفسهم كرجال ..

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإنى أرى أن إصرار المرأة على منحها الحرية الجنسية – أى حرية الاستجابة لرغبة الزوج أو عدم الاستجابة – ليس إلا مظهرًا من مظاهر رغبتها فى استعادة الميزات التى حرمت منها . والذى يستخلص من هذا أن المرأة تريد دائمًا أن تشعر بأنها مرغوب فيها ، فإذا وثقت فى أنها مرغوب فيها من شخص تميل إليه حلت مشكلتها وحققت معه السعادة .

مصادر أخطاء الزوج

وإذا كان حسد الزوجة لزوجها عَلَى ذكورته هو العقبة الرئيسية التى تقف فى طريق سعادة الزواج فإن مشكلة الرجل تكمن فى عدم فهمه للحقيقة الواقعة وهى أن زوجته ليست أمه ولا يمكن أن تكون كأمه .

فإذا كنت ، بوصفك زوجًا ، تريد من زوجتك أن تضحى من أجلك ، وأن تغدق عليك العطف وتجزل لك المديح والاستحسان كما كانت تفعل أمك ، فأنت خليق بأن تواجه المتاعب .

---

(١) تقرير الدكتور كنزى Kinsey ReportK تقرير مشهور فى أمريكا ، وضعه الدكتور كنزى بعد إحصاءات واسعة النطاق قام بها لدراسة الناحية الجنسية بين الرجال فى أمريكا وعنوان التقرير Sexual Behaviour in the human male

إذ ما الذى يحمل زوجتك على أن تفعل ذلك ؟ إن عاطفة الأمومة تقوم ، إلى حد كبير ، على الإحساس بالقوة الذى تستخلصه الأم من حاجة طفلها إليها واعتماده عليها . أما الزوجة فأبعد من أن يعتمد عليها الزوج فى حياته ، بل إنها أقل رغبة فى وضع زوجها تحت سيطرتها مما قد يظن الكثيرون . فهى بغريزتها تنتظر أن يعنى بها الزوج بدلا من أن يلجأ إليها كلما حزبه أمر ... وأعرف أزواجا يواجهون هذه المشكلة فى صراحة ، فيقول كل منهما للآخر على التوالى : « هذا هو دورى لأمثل دور الطفل ! » .

وإذا كان الزوج يريد من زوجته أن تكون بديلاً من أمه ، فإنه بذلك يضعها فى موقف المسئولة عنه من الوجهة الأخلاقية ، ويكون تصرفه حيالها على هذا الأساس ، ولا ريب أن « جلبرت تشتسترتون » حين قال : « كل رجل طيب يخشى زوجته » إنما كان يعنى « الزوجات البديلات من الأمهات » ! فالأمهات هن أول من يعلمننا المبادئ الخلقية الأولى ، ويعودننا التمييز بين الطيب الخبيث ، ومن ثم الفصل بين الصحيح والخطأ من فعالنا . وفى رأيى أنه إذا كانت هناك نساء يقبلن أن يضطلعن بدور الأمهات لأزواجهن ، فإن اضطلاعهن بهذا الدور أبعد من أن يعود عليهن بالسعادة التى ينشدنها .

فالمرأة حين تنشد الزواج إنما تطمع فى « رجل » لا فى طفل كبير ، واعتقادى أن إنهاء الزوج لزوجته بأنه سيمضى السهرة مع الرفاق أحسن وقعًا لديها من استئذانها فى ذلك ! .

وإذن فسوء فهم الزوج لحقيقة الزوجة ، وإخفاقه فى التمييز

بين دور الزوجة ودور الأم هو منشأ الخطأ الذى ينأى بظل السعادة عن الزواج .

والدرس الذى يستخلص مما قدمنا أن الزوج والزوجة – كليهما – إذا نشدا السعادة وجب أن يقبلا أحدهما الآخر على علاته وأن يعرف كل منهما عيوب الآخر ويرضاها . فإذا كان ماترضاه فى شريك حياتك يخالطه شئ مما لا ترضاه ، وجب أن تمزج الحلو بالمر وتعتادهما معًا .

متى تكون الأمانة فضيلة ؟

والأمانة التى يحتمها بعض الأزواج على أنفسهم قد تكون بدورها عقبة فى سبيل السعادة . نعم ينبغى أن تكون الأمانة متبادلة بينك وبين زوجك فيما يختص بحقيقة مشاعر أحدكما تجاه الآخر ، فلا يبدى أحدكما قلة المبالاة وهو فى أعماق نفسه يحس أنه مظلوم أو أسيئت معاملته ؛ ولكن لا شئ أكثر تضليلا من الصراحة التى يفاخر بعض الأزواج بالتزامها . فمن السهل أن تصبح الصراحة عذرًا ينتحل لكل نقيصة ؛ وحتى إذا انتفى هذا الفرض ، فإن كل ما تصرح به خليق بأن يفسر على أنه أغلظ مما تعنى . ومهما يكن الحب قويًا فإنه لايجرد المرء من حساسيته للنقد ، ومهما يكن من ادعاء شريكك بحبه للصراحة ، فإن انتقادك إياه وإظهارك أخطائه له صراحة لن يمنع دون أن يضمر لك النفور .

ولعل أشد أغراض الصراحة أنانية ، تبرير إيذائك لشعور شخص آخر بحجة إرضاء ضميرك ! .. فإذا كنت صنعت شيئًا يوجب

الخزى ويؤذى الإفضاء به سمع شريكك فلا تقله ، اللهم إذا كان قوله يخدم غرضًا معينًا . مثال ذلك أنك مالم تكن تخشي أن يظن بك الخداع ، فلا تقل شيئًا عن غرامياتك أو مغامراتك العاطفية السابقة على زواجك .

فمهما يكن فى التصريح بهذه المغامرات من تخفيف عنك ، إلا أن شريكك لن ينسى قط ماقلت ؛ وعسى أن يستخدمه سلاحًا يشهره فى وجهك متى شاء ! .

وأخيرًا ، إذا لمست أنك وشريك حياتك تتباعدان أحدكما عن الآخر ، فلا ترتكب حماقة بظنك أن الأطفال سيغيرون الموقف ويجمعونكما على الحب من جديد ، فالأطفال لايملكون إعادة حب ذوى إلى غير رجعة ، ولن يكون إنجابهم فى مثل هذه الحال إلا جناية عليهم بغير ذنب أتوه .

* * *

ختـــــام

وختامًا يمكن أن نلخص المبادئ الأساسية التى أسلفناها ؛ والتى ينبغى أن يبنى عليها الزواج أو يعاد بناؤه فيما يلى :

(١) اذكر أن أوفق رباط يضمك إلى زوجك هو مقدار المشارب والمتع المشتركة بينكما .

(٢) وأن المعجزات قل أن تقع ، وليس من أمل يرجى فى وقوعها ، ولامبرر لألم تستشعره لأن المعجزة التى توقعتها لم تحدث . ومن ثم وجب أن تنظر إلى شريك حياتك كما هو ، لا كما تريده أن يكون فالزواج الناجح ليس « حادثة » تقع أو « حظًا » يواتيك ، بل هو عمل تعكف عليه حتى يؤتى ثماره ، وليس أشهي من ثمار يؤتيها الزواج السعيد .

* * *

الفصل التاسع

أبناؤك ثروة فأحسن استغلالها

ماالذى يحدو بالأزواج ، فى ظروف كالتى يجتازها العالم الآن ، إلى الرغبة فى إنجاب الأطفال ؟ ! ليس هذا سؤالا سخيفاً ، كما قد يبدو .. فثمة اعتبارات كثيرة يتحتم على الراغبين فى إنجاب الأطفال أن يدخلوها فى حسابهم ؛ فإنجاب الأطفال من الوجهة الاقتصادية ، لم يعد مزية ، وخاصة لسكان المدن الذين تكلفهم تربية الأبناء قدرًا باهظًا من الجهد والمال والتضحية . وإنى لأعرف أزواجًا يتساءلون عاما بعد عام : « أننجب طفلا أم نقتنى سيارة جديدة ؟ » وتكون « السيارة الجديدة » جوابهم فى معظم الأحوال !

وإلى ذلك فان الأطفال فى وقتنا هذا ، لم يعودوا مبعثًا لإرضاء ذوات الآباء كما كانوا فى الماضى . فإنك إذا كنت عصرى النظرة والتفكير ، لا ينبغى لك أن تنتظر أن يشب إبنك عل غرارك فى أسلوب التفكير ، وأن يتفق معك فى آرائك ، اجتماعية كانت أو سياسية أو دينية ، أو أن ينسج على منوالك فى النهج الذى نهجته فى الحياة ، فيختار مهنتك أو يمتهن حرفتك ، وقد عبرت إحدى الأمهات عن تلك الحقائق فقالت : إنك تعمل جاهدًا كالعبد المسخر عشرين عاما أو تزيد كى تنشئ ولدك على أحسن تقويم ، فإذا هو بعد هذا العمر ، وحين تشرع فى اتخاذه أنيسًا ورفيقًا

يجد له زوجة ويؤسس بيتاً ؛ ولاتعود تربطكما إلا زيارة عابرة لا تملك إلا أن تحس خلالها كأنك متطفل دخيل ! ..

على أنه بالرغم من شيوع وسائل منع الحمل ؛ يمضى الأزواج فى إنجاب الأطفال بدافع رغبات أقوي من أن يكبحوها ، أو يدركوها فى أكثر الأحيان .. فإنه ليصعب أن يصدق المرء أن ثمة امرأة طبيعية لا ترغب فى قرارة نفسها فى أن تغدو أما . والذى يبدو أن الرغبة فى الحمل توشك أن تكون نوعا من الرغبة الجنسية نفسها ، بل الواقع أن كلتا الرغبتين ممتزجتان مختلطتان حتى ليصعب أن تشبع إحداهما دون إشباع الأخرى . ونظرة إلى العذاب الغليظ الذى تعانيه الزوجات اللواتى كتب عليهن العقم لكفيلة بتجسيم هذه الحقيقة ! .

ولو أننا نظرنا إلى الأمر على حقيقته لوجدنا فى الأمومة حلا لمشكلة المرأة ، وعلاجا لإحساسها الفطرى بما تنقص قياساً إلى الرجل . ذلك أن المرأة إذ تخرج إلى الحياة إنساناً حيًا ،إنما تأتى بما يعجز الرجل عن إتيانه ، وتضطلع بدور فى الحياة يفوق جلالا وخطورة كل ما يحققه الرجل من أعمال ابتداء من قرض الشعر إلى صنع القنبلة الذرية ! .

أما أن تكون للرجال رغبة معادلة لرغبة النساء فى أن يصبحوا آباء ، فأمر مشكوك فيه . بل الأقرب إلى الصواب أن الرجل مجبول على النظر إلى ابنه كمنافس له فى المصدر الذى يجنى منه المتعة ، بل الإحساس بالأهمية . ولكن المسلم به ، على أية حال ، أن الشخص الناضج ، رجلا أو امرأة ، يرغب فى الأبوة ،

ويرى فيها إشباعا لعاطفة فريدة فى نوعها بين عواطف البشر ... رغبة فى الخلق .. ولكنها لا كرغبة الرجل في خلق سيارة أو طائرة ، بل رغبة فى خلق كائن حى متى خرج إلى الوجود مضى ينمو ويترعرع حتى ليبلغ فى الحياة مكانة قد يكون والده نفسه قصر عن بلوغها ! .

على أنه ينبغى لك أن تذكر أن الطفل الذى أوجدته ليس ملكا لك — كملكيتك لسيارة أو قصيدة من الشعر نظمتها وإنما وهو شخص له كيان مستقل ، وأنه ينمو — كما قال « فروبل » — مبتكر رياض الأطفال منذ ربع قرن مضى — من داخل نفسه لامن خارجها ، ومهمتك أن تساعد على هذا النمو ، لا أن تصبه فى قالب من صنعك .

الطفل خير مرشد لذويه

ولعل من أكبر الاستكشافات التى أسفرت عنها دراسة نفسية الطفل — تلك الدراسة التى استفاضت وتشعبت فى الآونة الأخيرة — أن الطفل يعرف ماهو أفضل له ، وأنه هو نفسه خير مرشد إلى ما يتطلبه من حاجات ، وأنه هو الذى يقرر مدى استعداده للخطوة التالية فى معجزة النمو .

فإذا انحرف هذا النمو ، أو تعثر ، فمرجع هذا فى الأغلب إما إلي أننا تعجلنا نموه ، أو عطلناه باغراقنا فى معاونته وحمايته .. مثال ذلك أنه إذا كان فى مقدور طفلك أن يشيد برجا من ثلاثة طوابق ، وأردته على أن يزيد فى ارتفاع البرج فإنه خليق أن يمنى بالخيبة والإخفاق ويكف عن المحاولة . أما إذا عاونته أنت

فى زيادة علو البرج ؛ فإنك عندئذ تعوق نموه وتجعله يبدو فى نظر نفسه غبيًا أو فاشلا . والأمر نفسه ينطبق على محاولة الطفل عقد رباط حذائه أو معالجته لأزرار ثوبه ...

فإذا بدا لك طفلك بطيئًا أو متوانيًا ، فالأرجح أن مرد هذا للظروف ، أو لخطئك أنت لا خطؤه هو ؛ والأحجى ألا تنحى باللائمة عليه أو تستخلص آراء خاطئة عن مدى قابليته واستعداده ، بل أتح له الفرصة واستعن بالصبر .

وتقول الدكتورة « فلورنس باودرميكر » فى كتابها « أطفال الأسرة » (١) .

إن المهمة الأساسية الملقاة على عاتق الآباء والأمهات هى أن « يفهموا » طفلهم ، لا أن يحاولوا صبه فى قالب معين ، سواء كان هذا « القالب » أخا أكبر أو أختًا أو طفل الجيران ، أو « الطفل النموذجى » الذى قرأوا عنه فى كتاب ! .

ظل الطفل « ريتشارد » حتى بلغ العامين قاصرًا عن المشى والكلام ، ناشزًا بهذا عن سائر أطفال الأسرة . وقد وقع ريتشارد فى طفولته فريسة لعدد غير قليل من الأمراض ، وأنكى من هذا أن أمه نفسها ظلت زمنًا طويلا فريسة مرض خطير . وقد صرح طبيب الأسرة لإحدى عمات الطفل أن – بالطفل – نقصًا عقليًا ، وأنه يكون أرحم به لو مات فى إحدى نوبات مرضه المتعاقبة ..

---

(١) Florence powdermakerK ;children in the famliy:

كان ذلك منذ أربعين عاما ، أما اليوم فان « ريتشارد » يحتل كرسى الأستاذية فى إحدى الجامعات الكبرى ؛ فضلا عن نجاحه الكبير فى هوايته المفضلة وهي التأليف الموسيقي !

التغذيـــة

ولعل ميدان التغذية من أهم المبادئ التى لا تصدق الأم حيالها أن الطفل يعرف عنها ما هو أفضل له . ومع ذلك فثمة ما يبعث على الظن بأن شهية الطفل الطبيعية – إذا لم يكن أفسده التدليل – كفيلة بحفزه إلى الاهتداء لما يحتاجه جسمه من ألوان الغذاء .

وضعت الدكتورة « كلارا ديفز » – فى كليفلاند أولا ، ثم فى شيكاغو – مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين الشهر السادس والشهر الثالث عشر ، موضع التجربة ، وجعلت لهم الخيار فى انتقاء غذائهم من بين ألوان متعددة من الأطعمة أتاحتها لهم ، كما أباحت لهم تناول الكمية التى يريدونها من هذه الأطعمة . وقد وجدت بعد مضى ستة أشهر على هذه التجربة أن الأطفال جميعًا فى أحسن صحة وأفضلها فضلاً عما تبين من أن ألوان الأطعمة التي اختاروها كانت تحوى كافة العناصر اللازمة الجسم ، وأنها تكون وجبات متوازنة . ولم يشذ عن ذلك إلا طفل واحد بعث الرعب فى قلوب المشرفين على التجربة حين التهم عشر بيضات فى وجبة واحدة ! .

وإذن فإذا رفض طفلك تناول « السبانخ » مثلا ؛ فذلك لأنه لايريده ، أو لا تريده معدته .. وينطبق الأمر نفسه إذا رفض طفلك الطعام إطلاقًا ..

والعامل الوحيد – استثناء من هذه القاعدة – الذى عساه يحمل الطفل على رفض الطعام ، هو أن تكون حملته على تناول صنف من الطعام إرضاء لك .. فإنه فى هذه الحال ، يأكل هذا الصنف من الطعام كلما أراد اجتلاب رضائك ! ويرفض كلما صنعت شيئًا لم يرق له ! والقاعدة أنه كلما قلت الضجة التى تثيرها حول غذاء الطفل كلما كان الطفل أقرب إلى تناول ماهو أفضل له .

الأطفال لا ينسون

ومن أهم الحقائق التى نحسبها ضربا من الخيال ، أن ذاكرة الأطفال حتى فى أشهرهم الأولى ، تختزن كل ما يمر بهم من تجارب وأنهم لا ينسون شيئًا . ومرجع شكنا فى هذه الحقيقة أننا – نحن أنفسنا – قد نسينا كل ما يتعلق بمطلع حياتنا ، أو معظمه ، ومن ثم نحسب أن كل مايراه الطفل أو ما يمر به من تجارب فى مطلع حياته سوف ينساه ، كما نسيناه نحن .

وإذا كنا نعنى بأجسام الأطفال لتغدوا قوية ، فإننا قل أن نفعل شيئًا لعقولهم وأنفسهم ، مرتكنين إلى أنهم سينسون كل ما يعرض لهم من تجارب إذا ما تقدم بهم العمر شيئا . وهنا يكمن خطؤنا الأكبر . فالحقيقة أن عقل الطفل ، مهما تكن سنه ، أشبه بقطعة من الشمع تنطبع عليها كافة المؤثرات التى تمر بها . وطبيعى أن هذه الانطباعات لا تسمى آراء بالمعنى الناضج لهذه الكلمة ، ولكنها إحساسات أو خواطر ، وهذا هو السبب فى أنها تنحسر عن الوعى إذا تقدم العمر ، وتستقر بشكلها الأول فى العقل الباطن .

وخذ الخوف مثلا . فالطفل بغريزته لايخاف شيئًا ، وإنما ينقل إليه الخوف بإيحاء والديه وذويه ..

فإذا رأيت أن طفلك يخشى الظلام أو البرق ، أو الحيوانات الغريبة ، أو غيرها ، فذلك لا لأنه أصابه الضر من هذه الأشياء ، بل لأنك علمته أن يخشاها ، إما بالقول أو بالفعل ، وإنى لأشك فى أن تكون الأم تخاف الفيران مثلا ، ولا يكون طفلها كذلك ! .

ومن ثم فلا ترتكب الخطأ الشائع ، وهو الظن بأن الطفل لايذكر الأشياء التى لاتمثل له معنى معينًا ، واذكر أن الإحساس وحده الذى ينطبع فى ذاكرته كفيل بأن يستمر على حالته الأولى حتى آخر حياته .

أخطر ما تصنعه للطفل

وأخطر على نفسية الطفل من الخوف أن تبث فيه الإحساس بالذنب عن طريق تحقيره أو حمله على الخجل من نفسه ... فالفكرة التى تغرسها في الطفل أن به نقصًا لن يفلح فى علاجه مهما يحاول وأنه لهذا يستحق العقاب ، هو أسوأ مايمكن أن يغرس فى نفس الطفل ، وأن يحيق الضر بكيانه العاطفى . ومع ذلك فإن الأشياء التى يحقر الآباء أبناءهم بسببها ، ويبثون فيهم الإحساس بالذنب من أجلها ، قد جربها الآباء أنفسهم ، وربما عانوا من أجلها مرارة الإحساس بالذنب فى صباهم على أيدى آبائهم ! ... مثال ذلك أن الأطفال مجبولون على مداعبة أعضائهم التناسلية ، مدفوعين على ذلك باللذة التى يجنونها دون أن يدركوا لهذا سببًا ... وبرغم أن الآباء أنفسهم قد مروا بتلك المرحلة نفسها إلا أنهم

يتخذونها مادة يصبون عليها التحقير ، ويبثون فى نفس الطفل بسببها الإحساس بالذنب والعار ... وخير لنفسية طفلك ولاشك أن تدرك أن ما يفعله إنما هو شئ طبيعى بحت ، أو هو على الأقل طبيعى مالم يتماد فيه الطفل . وعليك أن تجد الدافع الذى دفع طفلك إلى ذلك . فعسى أن يكون هذا الدافع نوعًا من الحرمان العاطفى يعوض عنه باجتلاب اللذة . وأفضل علاج لهذا ليس التعنيف والتحقير ، بل أن تعمل جاهدًا على أن تحل شيئًا آخر محله يجنى منه الطفل متعة وسرورا ، أما التعنيف فلا يعقب سوى انطواء الطفل على نقيصته .

العقاب تربية

والتحقير شئ والعقاب شئ آخر ... فهل يسمح علم النفس الحديث بالعقاب ردعا لذنب ، أو تصحيحًا لخطأ اقترفه الطفل ؟ لعل أجدادنا لم يتوقفوا ليسألوا أنفسهم هذا السؤال . فما اقترفه الطفل من ذنب ، كالعصيان مثلا ، كان ينال عنه عقابا على قدر الذنب .

على أن خطورة العقاب فى الواقع تكمن فى أنه ينزع عن الرغبة فى الانتقام ، مهما تحاول دمغه بأنه قصاص عادل . « والقصاص » معناه أن تجعل الجزاء على قدر الذنب ، واضعًا نصب عينيك مصلحة الطفل لامصلحتك أنت أو راحتك . فإذا كان « القصاص » ماتوقعه ، فهو شئ ضرورى كى يشب الطفل أوفر نضجًا ، ويتعلم أن للحياة قانونًا يجب طاعته ، أما إذا كان ما توقعه بالطفل انتقامًا ، فهناك تكمن الخطورة ... ولكى تفرق بين القصاص والانتقام أجب عن هذا السؤال : أتراك يكون عقابك

للطفل إن قلب مائدة خاوية معادلا لعقابك له إن قلب المائدة وعليها أطباق من أطعمتك المفضلة ؟

وينبغى أن يكون هدف القصاص دائما التربية ، وأن يضع الأب نصب عينيه أنه ينبغى أن يخرج للحياة رجلا تقوم آراؤه على العدالة ، وحكمه علي الانصاف ، ومعاملته للناس على أساس الود والتعاطف .

اربط بين الذنب والجزاء

على أن العقاب والتخويف لن يحفزا الطفل أبدًا على أن يرغب فى أن يكون صالحا .. وإنما الذى يحفزه على ذلك إطمئنانه إلى حبك وتشجيعك . والعقاب ليس شيئًا دافعًا ، وإنما هو أشبه « بالفرملة » تضغطها كلما لاح خطر ؛ومن ثم وجب أن يقترن العقاب بالخطأ فى اللحظة نفسها ، حتى يتم الارتباط بين الضرر الذى وقع ، وبين الألم الناشئ عنه ، وتظل هذه الرابطة سببًا في منع تكرار الخطأ مرة أخرى .

ولا تحسب أن العقاب معناه أن تظهر لطفلك أنك لاتحبه ، وإنما اجعل همك أن يرى طفلك أن العقاب كان لمصلحته هو لا لمصلحتك أنت ، ولا لمصلحة شخص آخر .

ولا أحسب أن هنا المجال لسرد أنواع العقاب ، ففى كتب « سيكولوجية الأطفال » مجال فسيح لمناقشة هذا الموضوع . ويكفى هنا أن أذكر أن العقاب يختلف من شخص إلى آخر ، ويكون تقديره من وجهة نظر الطفل لا من وجهة نظر عنف الأب أو لينه . فإذا كان العقاب البدنى يصلح لبعض الأطفال ،

فإنه على التحقيق لا يصلح لأطفال آخرين يكون أثره فى نفسيتهم شديدًا حتى ليقضوا العمر وهم فى خوف منه مقيم .

ومهما يكن من لون العقاب ، فلا تحاول قط أن تشعر الطفل بالضعة أو الحقارة أو النقص . وعندى أنه ليس ثمة إلا إحساس واحد يدفع الطفل إلى أن يكون أمينا ، مثاليًا ، عادلا ، منصفًا ، ذلك هو الإحساس بالكرامة واحترام الذات ، فإذا منحته هذا الإحساس مع الحب ، أمكنك الركون إلى أن طفلك سيشب على خير ماتنشده له من الصفات .

* * *

الفصل العاشر

حين يذهب ولدك إلى المدرسة

مهما تكن قد قصرت عن إتاحة الجو والوسط ولون الحياة التى وددت دائمًا أن تتيحها لولدك ، فقد لبثت حتى الآن مسيطرًا على حياته ، أو مسيطرًا ، على الأقل ، على المشرفين عليه ، وها قد حان الآن الوقت الذى يحتم فيه العرف والعادة عليك أن ينفصل عنك ولدك جانبًا كبيرًا من اليوم ... فإنه قد آن له أن يذهب إلى المدرسة ، حيث يضمه وسط لاتعرف عنه أنت شيئًا ، وحيث يتعين عليه أن يكون الصلات مع مدرسيه وأقرانه ، وكل منهم ولاشك قد نشأ فى جو ووسط ولون من الحياة تغاير ما نشأ ولدك فيها ... لقد جاء الوقت الذى يخطو فيه ولدك الخطوة الأولى الواسعة التالية فى طريق نموه ، وفيها يتعين أن يشق لنفسه السبيل لتنمية إمكانياته وقدراته كى يمضى بها قدمًا فى الحياة ... وينبغى أن تحاط أنت خبرا بالسبيل الذى يتخذ .

ولن يكون من السهل على ولدك فى مبدأ الأمر أن يشق طريقه مع هؤلاء الغرباء الذين يحيطون به ، فهذا يتطلب أن يلائم الطفل بين نفسه وبين نوع آخر من الصلات لم يعده له أحد بعد . فلقد لبث الطفل حتى الآن مقصورة صلاته على من هم أكبر منه ، وأرشد ، وأقوى ، وكان عليه أن يلبى طلباتهم ويرضخ

لرغباتهم ، ويتطلع إليهم فى الوقت نفسه ، ليحموه من الغرباء عنه سواء كانوا أكبر منه أو فى مثل سنه .

وقد نشأ الطفل حتى الآن ، على الطاعة وتلبية ماينتظر منه أو يطلب إليه . أما الآن فعليه أن يعايش أطفالا في مثل سنه – أطفالا لايتغاضون عن أخطائه ، كما يتغاضى من هم أكبر منه سنًا ، ولايتورعون عن السخرية منه إن كان به عيب أو نقص ، ولا يتوانون عن كيل الصاع صاعين له لدى أقل استفزاز لهم من جانبه ! .

ولما كانت معظم تجارب الطفل إلى ماقبل ذهابه إلى المدرسة ، منصبة على الكبار وحدهم . فإنه لن يتأتى له أن يدرك أن زملاءه الأطفال هؤلاء يداخلهم مثلما يداخله من خوف وإحساس بافتقاد الأمان . ولن يحول دون الطفل والامتثال للذعر المطلق ، إلا ذلك القدر من الثقة الذى عساك تكون قد غرسته ، أو غرسه الوسط الذى شب فيه ؛ فى نفسه . على أنه متى كان الطفل صحيح النفس ، فإنه لن يلبث حتى يستشعر إحساسًا جديدًا بالأمان يحل محل إحساسه الأول بأنك قريب منه متأهب دائمًا لحمايته ، ويصبح فردًا فى هذه الجماعة التى تضمه ، جاعلا مبادئها فى مكان المبادىء التى لقنته أنت إياها ، واضعًا نصب عينه أن يوفق بين طبيعته ورغباته وبين هذه المبادئ .

ولهذا الإحساس الجديد الذى يداخل الطفل بأنه « عضو فى الجماعة » ، أهمية قصوى ، ومالم ينغرس هذا الإحساس فى نفسه فى تلك المرحلة من مراحل نموه ، فالأمل ضعيف فى أن يكتسب

هذا الاحساس فيما يلى من مراحل النمو ، والأرجح أن يمضي معتقدًا فيما بينه وبين نفسه أنه على هامش المجتمع ، برغم ماعساه أن يحرزه من شهرة أو ثروة ، وأن يستشعر الوحدة والحرمان ويحسب أن الدنيا تقف ضده .

وإلى تلك الحقيقة الهامة يعزى الفارق فى الشخصية بين الطفل الذى تلقى العلم في المدرسة ، والطفل الذى تلقاه في البيت ، فمهما يكن الثانى متفوقًا على الأول من الناحية العلمية ، إلا أن الأول سيظل متفوقًا من الوجهة الشخصية ، إذ المدرسة هى المكان الذى يتعلم فيه الطفل كيف يعيش فى المجتمع ويعامل الناس .

إذا كان طفلك « مختلفًا »

وإحساس الطفل بالاختلاف عن سائر أقرانه ، مهما يكن هذا الاختلاف طفيفًا ، من العوائق الرئيسية التى تحول بين الطفل وبين أن يشعر بأنه « عضو في المجتمع » فإن المجتمع يستن لنفسه مبادئ ومقاييس معينة ، وينتبذ من خرج عليها .

وقد تبدو التقاليد التى يضعها الأطفال لأنفسهم غريبة علينا ، ولكن هذا لايعنى أنه من السهل على الطفل أنه يخرق هذه التقاليد . فالطفل الذى يبدو أكثر من زُملائه ، أو يتكلم لغة أفصح مما يتكلمون ، إنما هو فى نظرهم خارج عليهم ، وهو خليق بأن يكون هدفًا لسخريتهم واستهزائهم ، والأمر الذى يبث فيه آخر الأمر الإحساس بالنقص . فليس حتما أن ينشأ الإحساس بالنقص عن كون الطفل أقل مهارة من زملائه أو أرث ثيابا منهم ، أو

أقبح صورة ، بل يكفى أن يكون « مختلفا » عن سوادهم وحسب ، وأن يستشعر أنه لا يستطيع أن يفعل شيئًا بإزاء هذا الاختلاف ! .. والأمر فى يدك حينئذ كي تساعده على التحول الذى يجد نفسه مدفوعًا إليه ليتفق مع زملائه ويلائم بين نفسه وبين مجتمعهم ! .

فإذا رأيته يشرع فى تغيير شئ من مبادئه الخلقية ، أو ذوقه أو سلوكه ، فلا تفزع ؛ واعلم أن الكفة الراجحة لتعاليمك آخر الأمر . فكم من أطفال أذهلوا آلهم وذويهم بنشوز سلوكهم وانتهوا آخر الأمر إلى أن أصبحوا نسخة طبق الأصل من ذويهم فى الذوق والسلوك .

على أن ثمة « أوجه اختلاف » لايملك الطفل لها دفعا . كأن يكون أحمر الشعر ، أو ذا عاهة ، أو مشوها بشكل من الأشكال ، ولا يهم إلى أية درجة ، فإن الأطفال قوم قساة لا تداخل قلوبهم رحمة ولاشفقة ، وإنهم ليصيحون بملء أفواههم استهزاء من طفل أعور أو أعرج فإن كان بولدك نقص من هذا النوع فلا تحاول أن تقنعه بأن نقصه غير ملحوظ أو غير موجود ، ولاتحاول أن تصب اللوم على زملائه لسخريتهم منه ، فإنك بهذا تبث فيه الإحساس بالحسرة على نفسه وهو ألد عدو لكل من به نقص أو عاهة . بل علم ولدك أن زملاءه سيكفون عن الاستهزاء به إن عاجلا أو آجلا وينصرفون عنه متى أدركوا أنه لايتأثر بهزئهم ولا يأخذه مأخذ الجد ، ثم ساعده على أن ينمي فى نفسه قدرات أخرى غير التى تعجزه عنها عاهته . فإذا لم يكن يستطع أن يلعب كرة القدم مثلا ، فشجعه على البراعة فى استخدام يديه ، أوفى رواية القصص . ولاشك أن

الطفل الذى يسعه أن يميز بين أكبر عدد من « ماركات » السيارات أو الطائرات مثلا يكون أقدر على اكتساب احترام زملائه وكفهم عن الهزء به أو السخرية منه .

وإذا كان طفلك مختلفًا ، فاعمل على الحيلولة بينه وبين اليأس من أن يصبح عضوًا فى الجماعة ، الأمر الذى يحدو به إلى الانكماش فى عالم من صنعه هو ، والانطواء على خواطره ، ومهمتك أن تستدرجه من هذا الانطواء ليزاول نشاطًا إنشائيًا .

ولا تحسب ، إن وجدت طفلك يميل إلى مجالسة الكبار ، ويعزف عن مجتمع زملائه ، أن تلك إشارة طيبة أو بادرة حسنة . بل العكس هو الصحيح . ولقد رأيت أمهات يفخرون بأن أبناءهن يفضلن دائمًا البقاء بجوارهن ، ظانات أن تلك إشارة إلى تعلق أبنائهن بهن . ولكن الواقع أن هذا إنما يدل على أن الطفل قد تخلى عن إيجاد مكان لنفسه فى مجتمع زملائه حيث ينبغى أن يكون ، وأنه قد يئس من جنى الإحساس بالأهمية فى وسط زملائه فتراجع إلى الحب السهل المباح له ، حب والديه .

هل يجب أن تكون صديقا لولدك ؟

قال لى أحد أصدقائى يومًا : « لابد أن أكون قد أخطأت فى شئ ما ! .. فمنذ ولد طفلى وأنا أنظر الوقت الذى أتمكن فيه من أن أكون صديقًا له ، ويكون صديقًا لى ، ولم يكن يسعني أن أفعل شيئًا فى هذا السبيل وهو ما زال في مطلع حياته ، فلما بلغ الثانية عشرة من عمره حسبت أن الوقت قد حان لأوطد صداقتنا واشتريت

له القارب الذى طالما طمع فى أن يكون له ، وكنا نخرج معًا للتجديف أو السباحة ، فكان لى من ذلك كله فرصة مواتية حقًا لأوطد معه الصداقة التى طالما حلمت بها .. ولكن خطتى لم تفلح ... فقد كان يبدى شيئًا كثيرًا من « الأدب » فى حضرتى ، أو يبدى الصداقة فى تحفظ شديد ، وكنت ألحظ عليه الارتياح إذا ألفانى منصرفا لبعض أمرى ، أو أتحت له الفرصة ليصاحب أقرانه وزملاءه .. ومهما أحاول فإنى كنت ألحظ دائمًا أن ثمة حائلا يقف دوننا لا أدرى كنهه ولا من أين أتى ! .. »

ولقد سمعت مثل هذا من أكثر من أب ، بعضهم مثل صديقى هذا ، كان متلهفًا على اكتساب صداقة أبنائه حقا ،وبعضهم الآخر كان مدفوعا إليها بدوافع من الإحساس بالواجب . على أنهم جميعا صادفوا خيبة الأمل التى صادفها صديقى هذا ، دون أن يدركوا لهذا سببًا . والشئ نفسه عانته الأمهات مع بناتهن ، فقد كن إذا تقدمن فى هذا السبيل خطوة تراجعت بناتهن عنه خطوات !.

والحائل الذى يقف دون الآباء واكتساب صداقة أبنائهم قائم ماثل وإن أخفق الآباء فى رؤيته ! .

إنه حائل من صنع الطبيعة الانسانية . وهو ينشأ عن رغبات الطفل وحاجاته الغريزية ، ففى حين يحاول الآباء أن يصبحوا أصدقاء ، فإن الأصدقاء الحقيقيين لا يمكن أن يكونوا آباء .. وأعنى هنا بكلمة « صديق » الشخص الذى توطد به صلاتك على قدم المساواة أما الآباء فلا يملك الأبناء إلا أن يستشعروا أنهم معتمدون عليهم وأنهم أعلى منهم درجة وأوفر قوة وحكمة .

والطفل يحتاج إلى الصديق والوالد ولكن حاجته إلى الوالد تأتى أولا ، وهو يريد من الوالد أن يكون والدًا بغير خداع أو تضليل .

ومن ثم فإن الواجب الأول للآباء ، أو التضحية الحقة التى ينبغى أن يقدموها لأبنائهم ، ليست هى المال ، ولا الجهد ، ولا العمل ينفقونها فى سبيلهم ، بل هى الانحسار التدريجى إلى هامش حياتهم . فإن وظيفة الأب من الناحيتين البيولوجية والنفسية ، هى تدريب أبنائه على أن يمضوا بغير معاونته ، ومن ثم وجب أن يكون هذا هو الهدف الأسمى للأبوة وأن تكون سائر الأهداف ثانوية له .

التربية الجنسية

وإذا كانت المدرسة تتكفل بتلقين ولدك العلوم والمعارف التي تعينه على شق طريقه فى الحياة ، فإن على عاتقك أنت – بوصفك أبًا – يقع عبء جانب آخر من التربية لا غناء عنه إذا شئت أن يعيش ولدك ناضجا متحررًا من المخاوف والإحساسات الضارة ، ذلك هو التربية الجنسية .

وما دام السبيل الأوحد للعلم هو حب الاستطلاع الغريزى فى المرء ، فانك ما لم تلقن بنفسك الحقائق الجنسية لولدك ، فإن حب الاستطلاع الغريزى سيدفعه إلى تعلمها فى ركن مظلم من حديقة البيت كما يقول المستر « لوجان كليندننج » . فإذا لم يكن فى مقدورك أن تلقن ولدك حقائق الناحية الجنسية دون أن تخلطها بمخاوفك أو إحساسك بالخجل والعار . فاعهد إلى شخص آخر – ربما كان إخصائيا فى سيكولوجية الأطفال – بهذه المهمة .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، فإنه لا يتحتم عليك أن تلقن

ولذلك « دراسة منظمة » عن الحقائق الجنسية ، بل كل ماتحتاج إليه هو أن تجيب عن أسئلته ببساطة وصراحة ، وفى كلمات ميسورة الفهم بالنسبة له . ذلك أنه تقع بين الفترة التى يذهب فيها الطفل إلى المدرسة لأول مرة وبين فترة المراهقة ، مرحلة تستكن فيها المشاعر الجنسية ؛ ولا تعود تمثل للطفل أهمية كبرى إلا إذا كان اهتمامه قد انصب على الناحية الجنسية نتيجة توجيه خاطىء . فالطفل الذى يعلم كل شئ عن الناحية الجنسية لن يفكر فى هذا الناحية إلا قليلا ، أما الذى لايعلم عنها شيئا ، فلا يملك إلا أن يركز اهتمامه فيما يتراءى له كأنه سر مغلق ، يريد استكناهه .

واذكر دائما أن الطفل الطبيعى سيسعى حتما إلى شفاء غليل رغبته فى الاستطلاع ، بشكل أو آخر ؛ فإذا شفا غليله بوسائل تصدم آله وذويه ، فان الاستجابة التى يظهرونها له ؛ تترك فى نفسه أثرًا كبيرًا .

كانت تستبد بالطفل « مالكولم » — وهو وحيد والديه — رغبة طاغية فى استطلاع جسم المرأة . وفى محاولة يائسة لاستكناه هذا السر ، أقدم على التطلع من ثقب باب الحمام ، بينما عمته بداخله ، ولسوء حظه ضبطته أمه متلبسا بهذه الفعلة ، وكان للتعنيف الذى صبته عليه أثران : الأول ، بث الاحساس بالذنب فى نفسه تجاه أى نوع من أنواع النظر ، حتى لقد أصبح ينسى وجوه من يراهم ويقضى معهم الساعات ؛ بمجرد انصرافه عنهم ! والثانى ، أن الصدمة عطلت نموه الجنسي وتحولت إلى « استراق النظر » Voyeurism وهو نوع من الشذوذ الجنسى يستخلص المصاب به من استراق النظر لذة تفوق لذة الاتصال الجنسى نفسه .

والشيء نفسه يحدث لكل طفل يضبط وهو يحاول أن يستكنه الحقائق الجنسية التي تبدو له غامضة مغلقة ، وان اختلفت أشكال الشذوذ الذى يصيبهم من جراء ذلك .

كم من الحرية تتيح لولدك ؟

ليس أخطر على الطفل من أن تتيح له حرية لم يتعلم كيف يستغلها ومرجع ذلك إلى أن كل ما يفعله الطفل – أو مالا يفعله – تنجم عنه عواقب معينة ، والحرية التى تقدر هذه العواقب لاتكون لها قيمة فى الحياة . ومن ثم وجب أن يقيس الطفل حريته بقانون « الأسباب والنتائج » .

حدث في إحدى المدارس الداخلية ، أن عمد التلاميذ الصغار إلى نزع ستائر نوافذهم ومزقوها تمزيقا ! ولم يعاقب المشرفون على المدرسة التلاميذ ، بل تركوا الستائر ممزقة كما هى ، ولم يمض إلا قليل حتى كان التلاميذ يعانون الأمرين من لدغ البعوض الذى هاجمهم من نوافذهم المكشوفة ، فكان لهم من ذلك درس لا ينسى فى قانون الأسباب والنتائج ! .

والنتيجة التى ينتهى إليها عمل ما هى القياس الذى يجب أن تقاس به الحرية التامة للطفل ، واذكر دائما أن الطفل لا يكون حقيقا بالحرية إذا شب على اعتقاده أن شخصا آخر سيتحمل نتائج عمله ، أو يمنحه مايريد بغير مقابل .

* * *

الفصل الحادى عشر

أوان الحصاد

لقد لبثت سنوات طوالا تتعهد ولدك – كما تتعهد الحديقة – بالغرس والتقليم ، والرى ، وهاقد أخذت الثمار تنضج ، وأوشكت أن تنطق بمدى النجاح – أو مدى الإخفاق – الذى كللت به جهودك ! .

ولعل ملاحظة الأبناء – ومد يد العون لهم كلما أمكن – وهم يجتازون مرحلة المراهقة ماضين إلى مرحلة النضج ، هى أجزى التجارب التى يمر بها الأب ؛ وقد تكون أحيانا أحفل التجارب بخيبة الأمل ! .

ومهما يكن نوع تجربتك (وهى على الأرجح مزاج من النوعين) فلاشك أن أبناءك أنفسهم يلمسون منها مثلما لمست . وإذا كان الروائيون قد درجوا على وصف « الشباب » بأنه « أسعد فترات العمر » فإنهم ، فى الحقيقة إنما يصفون شبابهم ، لا كما كان ، بل كما أرادوه أن يكون وقد خلا من الآلام والحماقات وخيبة الأمل التى عانوها فيه ! فنحن إذ نذكر الشباب ، إنما نذكر كل ما سرنا وأبهجنا فيه ، ونسقط من حسابنا آلاف الأخطاء وعشرات الآلاف من لحظات القلق والتوجس التى عانيناها خلاله . وعسي أن يتحقق الشباب الذى نحلم به فى عالم مثالى ، أما فى

عالمنا الواقعى فالشباب هو الوقت الذى نواجه فيه أشق التبعات والمشكلات بأقل قسط من المقدرة على مواجهتها فى حكمة وتعقل .

وإنى لأقول هذا ، لأن المراهقة هى الفترة التى لايعود فيها الأبناء يحتاجون منك لأكثر من الفهم والعطف . فقد انتهى عملك الآن ، وانتهت « الشخصية » التى عملت جاهدًا لتنميتها – أو قمعها – إلى ماانتهت إليه وستظل كذلك على الدوام . فإذا كان أبناؤك قد شبوا على غير ما أردت لهم ، فالخطأ خطؤك أنت ، إذ أخفقت فى تشكيل الشخصية التى كانت يوما فى يديك كالعجينة اللينة على الشكل الذى أردت . فليس هناك أطفال « أشرار » بطبعهم ، وإنما يخلق الأطفال جميعًا وفى أنفسهم إمكانيات لا حصر لها للنمو أو للانحراف ، ومسئولية أى السبيلين سلك الطفل إنما هى مسئولية الأب أولا وأخيرًا .

إنهم من غرس يديك

ولنفرض أن أبناءك المراهقين – كما يحدث فى تسعة من كل عشرة صبيان – يتذبذبون بين صفات الملائكة وصفات الشياطين بسرعة قد تصيبك بالدوار ، فإنه ينبغى لك أن تذكر أنهم مازالوا فى دخيلة أنفسهم ، ماأردت لهم أن يكونوا . فأذواقهم ، وأمزجتهم ، بل حتى مقدراتهم هى من نسج يديك ، وغرس تعاليمك ، سواء بالقول أو بالفعل .

مثال ذلك أن رغبة ولدك المراهق فى القراءة والاطلاع أو رغبته عنهما إنما يقرر إحداهما أو الأخرى تشجيعك له أو تثبيط همته . فإذا كنت درجت على منحه رضاءك لإقباله على الاطلاع فإنه

سيظل على إقباله عليه ؛ وإذا كنت أظهرت له مشقته فإنه سينشأ على عزوفه عنه ، وليس للوراثة هنا أى دخل .

كنت أعرف أسرة موسيقى ذائع الصيت ، لم يداخله أبدًا الشك فى أن بعضًا على الأقل من أبنائه الثمانية سيتربعون على عرشه بعد إذ يدب فيه الوهن ، ومع هذا فواحدة فقط من أبنائه – وكانت فتاة مطيعة متفانية فى الإخلاص – هي التي احترفت الموسيقى وكسبت رزقها منها ، أما الأبناء السبعة الآخرون فقد مقتوا الموسيقي ، بل أوشكوا ألا يتذوقوا حتى سماعها ! ذلك أن الأب الموسيقى ،كان ألمانيًا من المدرسة القديمة التى تنظر إلى الموسيقى على أنها نوع من « الدراسة الجافة » لا مصدرًا لاجتلاب السعادة أو التعبير عن النفس ، ومن ثم هرب منها الأبناء عند أول فرصة أتيحت لهم .

والشئ نفسه سيحدث لأبنائك متى أتيحت لهم الفرصة « ليكونوا أنفسهم » لا ظلالا لك . فما لاحظوك تستمتع به حقًا ، سواء كان دماثه الخلق ، أو الشغف بالمطالعة أو حب الفن ، أو الرياضة ، أو الرغبة فى اكتناز المال ، سيكون له إغراؤه فى نظرهم . أما ما أردت أن تفرضه عليهم قسرًا فسوف يهربون منه عند أول فرصة تتاح لهم .

إن مهمتك ليست أن تغير الخلق والأمزجة الأساسية فى أبنائك المراهقين ، بل أن تقبلهم على علاتهم ، وتعاونهم على الملاءمة بين طبيعة أنفسهم ومطالب المجتمع كي يظفروا بأمكنتهم فيه . ولاشك أن إحساس الابن بأنك معه أو ضده ، إنما هو معينه

الأول على مواجهة أشق مرحلة يجتازها .. المرحلة التى تفصل بين الطفولة والنضج .

المشكلة الكبرى

وثمة وجه لهذه المشكلة يلوح لطفلك محيرًا فى بعض الأحيان ، ومفزعا فى أحيان أخرى ؛ ولو أن هذه الحيرة وذلك الفزع يمكن أن يهبطا إلى الحد الأدنى ، إذا كنت قد اتخذت من هذه المشكلة ، فيما سلف من مراحل حياته الموقف الذى ينبغى عليك اتخاذه .

ففى وقت ما من الحلقة الثانية للعمر ، سيجد طفلك نفسه فى خضم بحر زاخر من الرغبات والدوافع الجنسية التى لا يملك لها دفعًا وشئت أو لم تشأ ، وشاء ولدك أو لم يشأ ، فإنه سيشعر بهذه الرغبات ، وسيجد طريقة أو أخرى للتنفيس عنها . فسوف يلقى طفلك نفسه حينئذ مدفوعًا – بدرجات متفاوتة – إلى الاستجابة لرغباته الطبيعية سواء بالاحتلام ، أو بالاستمناء ، أو بالنشاط الجنسى مع الجنس الآخر ؛ وكل ما يسعه أن يفعله عندئذ هو أن يختار بين هذه المنافذ المفتحة له ، أو يفضل بعضها على بعض ، أما أن يتجنبها جميعًا فهو مالا قبل له به .. وإذا كنت فى شك من هذا ، فدعنى أسألك : هل وسعك أنت فى مرحلة المراهقة أن تتجنب هذه المنافذ جميعًا ؟ ! .

على أن الذى يزيد فى تعقيد مشكلة ولدك المراهق أنه سيضطر إلى أن يسلك ما يسلك من تلك المنافذ فى وجه معارضة من العالم الخارجى الذى لم يستطع بعد أن يسلم بأن البشر بشر كما خلقهم الله ، ولا سبيل إلى تغيير طبيعتهم ! .

ما الذى يسعك أن تفعل ؟

فما الذى تستطيع أن تفعله إذن لولدك الذى يتطلع يائسًا إلى معاونتك ؟ أولا وقبل كل شئ ؛ عليك أن تطلعه على الحقيقة . وقد يكون جزءًا من مهمتك أن تبصره بأخطار الأمراض التناسلية ، وبالعواقب الاجتماعية لإفساده خلق أقرانه من الأطفال ، أو لتسببه فى حمل فتاة قبل الزواج ؛ ولكن حذار أن تستخدم تلك العواقب وسيلة لبث الرعب فى قلبه ؛ وقسره على « الفضيلة » فلن يكون لتخويفك عندئذ من أثر إلا غرس بذور المرض النفسى فى نفسه . ولقد جرب « الجيش » فى وقت ما التقويم بالتخويف ، ولكنه تخلى عن هذا الأسلوب حين اتضحت قلة جدواه أو عكسيتها .

وأهم من هذا للمراهق أن توفر عليه الأكاذيب المفزعة التى عساك تكون قد صدقتها فى شبابك كالقول بأن الاحتلام يضعف الصحة ، أو أن الاستمناء « العادة السرية » يفضى إلى العنة أو الجنون . فهذه المزاعم وعشرات غيرها لن يكون لها من أثر إلا تقوية الإحساس بالذنب فى نفسه تجاه الناحية الجنسية ، ذلك الإحساس الذى ربما يكون قد ظل دفينًا أو مستكنًا حتى الآن ، ثم تأتى هذه المزاعم فتزيده ضغثا على إبالة ، وتصبح عدوه الألد الذى يهدد صحة عقله ، وثقته بنفسه .

رسخ فى اعتقاد الفتى المراهق « وليم ج » كنتيجة للمزاعم التى كان يسمعها من بعض الكبار – أن « حَب الشباب » دلالة على ممارسة الاستمناء – برغم أن الدلائل تشير إلى العكس ! – ولما كان وجه وليم يطفح بهذه البثور ، فقد أخل هذا الاعتقاد

ميزان عاطفته ، وأصبح ينظر إلى نفسه كالموسوم الذى تنطق علامته بجرمه ، حتي غدا يتخير فى ذهابه إلى المدرسة ، الأزقة الخلفية والطرق المنزوية كي لايبدى « جرمه » للناس ! على أن هذه الأكذوبة المفتراة لم تشف وليم من ممارسة الاستمناء ؛ وكل مافعلته أنها أعاقت نموه وحصوله على السعادة بضع سنوات !

وكثيرًا ماترسخ فى أنفس المراهقين مزاعم أخرى من هذا النوع وخاصة فيما يتعلق بالخجل . والحق أننى لم أر حالة واحدة من حالات الخجل الشديد إلا وجدت لها أساسًا من الإحساس بالذنب حيال الناحية الجنسية أو حيال الاستمناء على وجه الخصوص ! وقد شاهدت مراهقين ومراهقات دفعهم الخوف من أن يرى أحدهم تضرج وجوههم فيكشف « سرهم » إلى الامتناع عن الخروج من بيوتهم فى وضح النهار !

أزح هذا العبء

ولن تجد طفلك يحمل عبئًا كهذا دون أن تكون أنت قد أثقلت به كاهله عن طريق المخاوف الدفينة فى نفسك منذ وقت الطفولة ، والتى أبديتها له ، ولكنه الآن يتطلع إليك لتعاونه على مواجهة هذه المزاعم الممضة والجو الاجتماعى الذى يعيش فيه ، والأمر موكول إليك إن كنت تريده أن ينفق الليالى ساهرًا يتقلب فى فراشه على جمر الرغبة والإغراء (والنتيجة فى أكثر الأحيان تغلب الرغبة والإغراء) ، أو تريده أن يحتفظ بطاقة نشاطه لإنفاقها فى معارك تتاح له فيها فرصة التغلب والظفر . ويكون للغلبة فيها قيمة وقدر .

ولا يعلم أحد على وجه التحديد كم تسبب كفاح المراهقين ضد إحساساتهم ورغباتهم الجنسية فى إخفاقهم فى الامتحانات التى كان من السهل عليهم أن يجتازوها بنجاح ، أو كم تسبب هذا الكفاح فى إخفاقهم فى ميدان الرياضة ! ولا تحاول أن تقف على حقيقة هذا الكفاح ، بل يكفيك أن تسدى النصح إلى ولدك إذا دفعته ثقته بك وركونه إليك إلى القدوم إليك لطلب النصح – فيما يختص بأنسب المنافذ التى ينفس بها عن هذه الرغبات الجارفة بأقل قدر من التوتر والخطورة ، حتى يحين وقت الزواج .

ماذا عن الفتيات

ولعل مشكلة المراهقة عند الفتيات أشد تعقيدًا منها عند الفتيان برغم أن العكس قد يصح في نظر الآباء . فالمحيض لا ينبغى أن يحمل للفتاة خوفًا ولا تعاسة إن كانت تعلم أنه سيأتي ، والأسباب التى تؤدى إليه ، خاصة وأن الفتيات فى هذا العصر لم يعدن قعيدات البيوت كما كانت أمهاتهن وجداتهن . ومادامت الفتاة تحت رعاية طيبة فإنه ليس مايدعو إلى أن تحجب وتكف عن نشاطها فى فترة المحيض .

على أنه قل أن ترحب الفتيات ببدء الحيض ، مادام يقوى فى نفوسهن الإحساس اللاواعى بقصورهن بوصفهن إناثا . وإنه ليكون أسوأ وقعا على نفوسهن إذا صدقن مايسمعن من مزاعم مكذوبة عنه .

ولعل من أهم التعقيدات التى تلابس مشكلة المراهقة عند الفتيات أن إحساساتهن الجنسية أسهل كبتا منها عند الفتيان . بل إن

كبتها قد يصل إلى الحد الذي لا تعود فيه الفتاة تستشعر هذه الإحساسات . وقد يغبط الآباء أنفسهم على هذه الظاهرة ، ولكن الفتاة قمينة بأن تدفع الثمن غاليا فى مستقبل حياتها حين يتبدى هذا الكبت على شكل عزوف عن الزواج ، أو برود جنسي ، أو إحساس شديد بالحرمان الجنسى بعد أن يفوت الأوان ، ولا يعود فى الإمكان صنع شئ .

على أنها أقلية ضئيلة من الفتيات تلك التي يسعها أن تتجنب إلحاح الإحساسات الجنسية فى فترة المراهقة كالفتيان تماما . ومع أن الاستمناء أقل شيوعا بين الفتيات منه بين الفتيان ، إلا أنه كثير الانتشار بينهن وأى زعم خاطئ يدور حوله يؤتى من التأثير على نفوسهن مثل تأثيره على نفوس الفتيان تماما .

تستطيع أن تخفف هذا التوتر

وبرغم أن المراهقين — فتيات وفتيانا — قل أن يفلحوا فى مقاومة إلحاح الإحساسات الجنسية عليهن — إلا أن يغلبهم الخوف أو الكبت على أمرهم ! — فان درجة إلحاح هذه الإحساسات تتفاوت تبعًا لما يصنعه الآباء فى هذا الصدد .

فقد رأينا أن الإحساس بالذنب ، والتوتر العصبى يدفعان المراهق إلى تركيز اهتمامه فى وسائل التنفيس التى حرم منها ، على أنه لما كانت الناحية الجنسية جزءًا وحسب من الرغبة فى اللذة ، فإن مدى استغراق المراهق فى التفكير الجنسى إنما يقرره مدى إخفاقه فى استخلاص اللذة بوسائل غير جنسية ، فالفتى الذى يحس أن والديه لايشملانه بحبهما أو لا يريدانه أن يستمتع بالمتع

المتاحة لأقرانه ، خليق بأن يزداد اهتماما بالناحية الجنسية اجتلابا للذة ، أما الشخص الذى يجد مجالا لاستخلاص اللذة من المتع التى يجدها فى البيت أو فى غيره بتشجيع والديه ، فهو أقل تركيزاً فى الناحية الجنسية .

ولعل القارئ يلاحظ أننى أوليت الناحية الجنسية في هذا الفصل اهتمامًا كبيرًا ، فإذا كنت قد لاحظت ذلك فلاشك أنك نسيت كيف تكون المراهقة ! ذلك أن الناحية الجنسية هى المدار الذى تتركز حوله حياة المراهق ، تمامًا كما أن كسب العيش هو المدار الذى تتركز حوله حياة الرجل الناضج ، فلا حديث للمراهقين ، إذا خلوا بعضهم لبعض ، إلا الناحية الجنسية ، وإذا لم يحدثوك أنت فى هذا الصدد فالأرجح أنهم يخشون ألا تفهمهم .

الاستقلال العاطفى

ويلى الناحية الجنسية أهمية فى حياة المراهق ، استقلاله العاطفى – وأعنى بذلك تعلمه الاستمساك بآرائه ، والدفاع عنها ، وتحمل مسئولية تصرفاته . ولما كان من غير المعقول أن يحدث انقسام فى رابطة ما بغير ضجة . لهذا تلوح مرحلة المراهقة فى أعين الآباء وكأنها ثورة عاتية . ذلك أن الفتى المراهق لكي يثبت استقلاله ، يميل إلى أن يفعل بالضبط عكس ما يفعل أبوه ، أو يقول عكس مايقول ! فإنه يريد أن يثبت لنفسه أن في ميسوره معارضتك دون أن تنطبق السماء على رأسه كما كان يحسب فى طفولته ! وقد يبدو لك بعض مايقول أو يفعل سخيفًا أو دليلا على التمرد والعصيان ، أو مزاجا من هذا كله ، ولكن لا تقلق ، ولا تأخذ

مايبدو منه مأخذ الجد ، فكلما أوغلت فى إبداء معارضتك ، كلما أوغل فى التمسك بما يبدو لك على أنه سخافة أو حماقة !

ومن حقك ، إذا جاء الوقت الذى يتخير فيه ولدك مهنته أو عمله أن تزين له العمل الذي تحب له أن يزاوله — وأن تكون فى ذلك صادرًا عن إخلاص وثقة — وإن كنت كما أسلفت أرى أن إحساسك الحقيقى تجاه الشيُ يعنى لولدك أكثر مما يعنيه قولك ووصفك . ولكن لا تحاول أن تفرض عليه ضغطا أخلاقيًا أو ماليًا . فما أكثر الذين أضاعوا سنوات من أعمارهم فى مزاولة أعمال لايناسبونها ولا تناسبهم ، ولكن إرضاء لآبائهم وحسب .

الخروج من البيت

يخيل إلى أحيانا أنه ينبغي أن يسن قانون يفرض على الأبناء الخروج من بيوت آبائهم فى سن الواحدة والعشرين ! أما مسألة الأخلاق التى يعلق عليها الأباء هذا الاهتمام فى صدد خروج الأبناء من بيوتهم فهى مسألة تتوقف على مدي ثقتهم فى أبنائهم . فإذا كان الآباء لا يستطيعون أن يثقوا فى أبنائهم وهم فى الحلقة الثانية من أعمارهم فانى لا أرى أن هناك سنًا أخرى يستطيعون فيها أن يثقوا بهم ! وفى رأيى أن خروج الأبناء من بيوت أبائهم فى سن الثامنة عشرة مثلا ليقيموا فى الجامعة ، أو ليزاولوا عملا ، خير لهم من مكثهم بين ذويهم ، فهم حينئذ يكونون أبعد عن التأثر بهم على الأقل فيما يتعلق بزواجهم . فالزواج ينبغي أن يكون مسألة خاصة بالفتى وحده ؛ وليس فرضًا يفرض عليه من ذويه .

فإذا كنت – أنت نفسك أيها الأب – ناجحا حقًا ،فمتى أصبح الأبناء فى غني عنك ، أمكنك أن تواصل جانبًا من أمتع وأحفل جوانب حياتك ، فقد استرددت الآن حريتك لتحقق كل ما حلمت بتحقيقه ، سواء كان السياحة والترحال أو متابعة دراسة فرع من العلم أو الفن يلذّ لك ؛ وصحيح قد تحس أن بدنك لم يعد فيه مثل النشاط الذى عهدته من قبل ، ولكن عقلك يظل على حدته ونشاطه ، بل يزداد مقدرة على التركيز والاستيعاب .

أو تسأل ما الذى عاد به عليك تنشئة أسرتك بعد أن انتهيت الآن من هذه المهمة ؟ فكل جزاؤك هو إحساسك بأنك حققت شيئًا سيظل ماثلا أمامك على الدوام تستخلص منه المتعة والسعادة ، ومهما يحقق ولدك فى الحياة فإنك ستظل تشعر أنك أنت أتحت له أن يحقق ماحقق ، وأن يبلغ المركز الذى بلغ .

* * *

الفصل الثاني عشر

عقبات في طريق السعادة

حين يقوم الاطباء بتشريح جثة متوفى أو قتيل ، يجدون في الأغلب ، إلى جانب المرض أو الجرح المباشر الذى أفضى إلى موته ، أسبابًا عدة أخرى كان كل منها كفيلا بالقضاء على حياته لولا أن الجسم وسعه ، بشكل أو بآخر ، أن يلائم بين نفسه وبين هذه الأمراض أو الأسباب ، وأمكنه أن يواصل الحياة بزغمهما .

والعقل ، فى هذا ، كالجسم ... أى أنه يلائم بين نفسه وبين أسباب كل منها كفيل بأن يحرمه السعادة .

ولست أزعم أنه ليس ثمة عامل لا يمكن الإنسان – أو لعقله – أن يلائم بين نفسه وبينه ؛ بل إنى لأشك مثلا في أن يكون أسير من أولئك الذين قدر لهم أن يعتقلوا فى معتقل « داشو » ، إبان الحرب الأخيرة ، وسعه أن يلائم بين نفسه وبين ذلك المعتقل المقيت ، وأن يستخلص هناك السعادة – وإن كانت هناك قلة من الاستثناءات ! – ولكننى أريد أن أقول إن الشخص ذا العقل الناضج المرن ، يسعه ، بوجه الإجمال ، أن يلائم بين نفسه وبين الظروف غير المواتية إذا استطال عليها الزمن ولم يعد منها مفر .

ويحضرنى فى هذا المقام اسم « هيلين كيلر » العمياء الصماء البكماء ، التى وسعها أن تضفى على حياتها ، برغم هذه العوائق

البغيضة البهجة والإشراق . ولا ريب أنك تعرف – كما أعرف – عددًا من العجزة أو ذوى العاهات وسعهم أن يتغلبوا على تلك العقبات التى كانت تلوح كأنها لاتقهر .

وإذا شئنا أن نعمم ، قلنا إنه يندر أن تجد شخصًا قد أوتى كل مايطلب أو يشتهى فى الحياة ، أو أنه – بمعنى آخر – ليس « عاجزًا » فى ناحية أو أخرى ، ومن ثم فعلى كل طامح إلى السعادة أن يرضى أولا بما ليس منه بد ، وأن يتعلم ، بعد ذلك ، استخلاص السعادة برغم عجزه أو قصوره .

متع متاحة للجميع

ومهما يكن المرء عاجزًا أو قاصرًا فى شئ ؛ فثمة متع متاحة له برغم كل شئ .. كأن يأكل حين يجوع ، وأن ينام حين يستشعر التعب . كما أن فى ميدان العلاقات الإنسانية – ولست أضمنها هنا الحب ، رومانتيكيًا كان أو جنسيًا – متسعًا للناس جميعًا .

فتسعة أشخاص من كل عشرة تلتقى بهم يتلهفون على من ينصت لهم ويفهمهم فإن لم تكن بدورك متلهفًا على من يبادلك الإنصات والفهم ، أمكنك أن تكسب صداقتهم وتظفر بودهم ؛ وإذا كنت تحس أن الشخص العادى يبعث فيك الملل والسأم ، فذلك لأنك لم تتعلم كيف تستدرجه إلى التحدث عن هواياته ، وكفاءاته ، وفلسفته في الحياة ، فإذا أعجزك هذا فأدرس علم النفس أو طالع كتبه ، فعندئذ تجد المتعة حتما فى كل إنسان يصادفك ، بوصفه « أنموذجا » له طابعه ومشكلاته المتميزة .

والشخص الذى أزمن لديه الملل والسأم ، هو فى الأغلب شخص لم يكتمل له النضج . فالملل إحساس يستشعره الشخص الذى لاتجرى الأمور وفق مايشتهي ، وإذا أصبح هذا الإحساس عادة ذهنية ، فمعناها ، عندئذ ، أن الشخص يرفض التسليم بأن الحياة لا يمكن أن تكون وفق ما يشتهى المرء تماما ، أو يرفض محاولة استخلاص أقصى ما يستطيع منها « كما هى » .

ومن المتع المتاحه لكل امرئ على السواء : التفكير ، والاطلاع والتعلم .. ولعل التعلم هو أفضل ما تتوسل به من المتع لتعوض عن عجز أو نقص أو قصور تستشعره .

عقبتان فى طريق السعادة

وثمة عقبتان أساسيتان تقفان دون المرء وتحقيق الملاءمة بين نفسه وبين الحياة ، ومن استخلاص السعادة منها ، أولاهما : تثبيت الذهن على طريق معين واحد بقصد استخلاص السعادة ، وإغفال ماعداه من طرق .. كأن يتعس المرء حياته إذا أبت « فتاة واحدة » أن تبادله الحب مثلا ، أو كأن تتعس الفتاة حياتها لأنها لم تفلح فى الظهور على المسرح أو على شاشة « السينما » ! .

والثانية ، ولعلها أقسى العقبات جميعًا فى طريق السعادة ، هى التحسر على النفس .. وأغرب ما فى هذه العقبة أن الشخص المبتلى بها يدلل على « أحقيته » فى التحسر علي نفسه بسرد المنغصات وأسباب سوء الطالع التى يعانيها ، ويغفل أسباب المتعة والسعادة المفتحة أمامه ، وإذا أدمن المرء الحسرة على نفسه انتهى إلى رفض كل سبيل يقترح عليه للخروج من منغصاته أو سوء طالعه ! .

ومهما يكن من شأن عجزك ، أو قصورك ، أو نقصك ، ومهما تكن هذه قد حاقت بك بغير ذنب أو جريرة ، فإنك تستطيع أن تقتدى برجال الأعمال فتمحو « الديون الميتة » التى لم يعد سبيل إلى تحصيلها . إنس أن « من حقك » الحصول عليها ، وركز ذهنك فيما هو متاح لك ، قريب من متناول يديك ، فإن النصيب الذى تحصل عليه من السعادة ليس هو « ماتستحقه » أو « ماهو من حقك » ، وإنما هو نتيجة لما « تصنعه » . ومتى غيرت اتجاهك الذهنى ؛ وعدلت من أسلوبك في الحياة ، فستجد أن السعادة فتحت أبوابها لاستقبالك .

هل يتحتم عليك أن تظل فقيرًا ؟

قد يبدو ما أقول غريبًا ، ولكنى ، في الحق ، أومن أن الرجل الناضج ، الناجح فى الملاءمة بين نفسه وبين الحياة يسعه أن يتجنب عقبتين من العقبات التى تقف فى طريق السعادة ، هما : الفقر والمرض .

وليس من شأنى التحدث عن النظام الاقتصادى القائم ، ولكنى أعتقد أنه مهما يكن من أمر هذا النظام ، فإنه يتيح لكل امرئ فرصًا كافية لكسب العيش إذا صحت لديه العزيمة ، وتوفرت له المرونة للملاءمة بين نفسه وبين ظروف الحياة .

وأهم أسباب التعطل ، فى رأيي ، هو جمود الذهن ، أو الخوف اللذان يعزفان بالمرء عن محاولة أعمال جديدة عليه ، والحكاية الشائعة عن الفتاة التى سئلت هل تجيد العزف على « البيانو » ، فأجابت : « لاأدرى ، فما جربت بعد ! » مثال

يضرب على الاتجاه الذهنى الحميد الذى ينبغى للمرء أن يتخذه . فهذا خير ولاشك من أن تسأل : « هل تفعل كذا ؟ » فتجيب « يالله ! إني على يقين من أني لا أستطيع ! » وتكون لم تجرب قط !.

ولعل خير ما عادت به الحربان العالميتان على كثير من بنى البشر أنهما دفعتا كثيرًا من الناس دفعًا إلى الاضطلاع بأعمال كانوا يحسبونها بعيدة عن مقدرتهم أو كفاءتهم ؛ ولو تركوا وشأنهم لما زاولوها أبدا .

وأذكر أننى حين تخليت عن مهنتى الأولى ، ظللت زمنًا أزاول خمسة أعمال فى آن معًا ، وأكسب من كل منها دراهم قليلة ، ولكن القليل إلى القليل كان يصنع الكثير ، ولا أدرى لم لا يصنع غيرى مثلما صنعت ؟ .

أما حديث المرض فسيأتى فى فصل مقبل حين نبين مدى ارتباط العقل بالجسم وتأثر أحدهما بالآخر .

* * *

الفصل الثالث عشر

حين يعتل العقل

العقل هو ذلك الجزء من الكيان النفسي الذى على عاتقه يقع عبء تبيان الطرق المفضية إلى توفير الحاجات البدنية والعاطفية ، والتى تتم بتوفيرها السعادة ، فإذا كان العقل قادرًا على الاضطلاع بمهمته هذه ، سميناه « عقلا صحيحًا » وإذا أخفق فيها سميناه ، « عقلا مريضًا » . على أنه لما لم يكن هناك – ولاينتظر أن يكون – شخص سعيد مائة فى المائة يحيا فى هذا العالم الذى نعيش فيه ، فإنه يوشك ألا يكون هناك « عقل في تمام الصحة » بل إن ثمة جدلا بين علماء النفس فيما يمكن أن تكون طبيعة مثل هذا العقل ! ومن ثم فالعقل يمكن أن يوصف بالمرض أو القصور إذا أخفق فى أن يجعلنا نرضى بالحياة ونتقبلها راضين .

من هو مريض العقل !

ومن الوجهة العملية ، ثمة فارق بين الشخص الذى ، برغم ظروف بيئته وتربيته وحياته ؛ وسعه أن يحيا حياة راضية ، وبين الشخص الذى حالت هذه الظروف نفسها بينه وبين الرضاء ، وأشعرته بالألم المستمر . فالأول نسميه « عاديا » والثانى نسميه « مريضًا » برغم أنه قد يصعب الفصل بينهما بفاصل متميز واضح . فالشخص الذى أمكنه التحرر – إلي حد ما – من الخوف والإحساس

الممض بالذنب ، وعاش عيشة عادية يكسب فيها رزقه ، ويكون أسرة ، ويمضي على علاقة طيبة بالمجتمع ، هو الشخص الذى نصفه بأنه « عادى » أو « طبيعى » ، أما الذى أخفق فى كل أولئك فهو الذى نسميه مريضًا .

مثال ذلك أن الشخص الذى لا يستشعر الراحة إذا وجد فى زحام ، لا نصفه بأنه « مريض نفسانى » ولكن المريض النفسانى شخص أعرفه استقال من عمله – وكان قد وصل فيه إلى مركز مرموق – حين انتقل مقر العمل إلى الطابق الخامس والعشرين فى إحدى ناطحات السحاب ولم يستطع أن يدخل المصعد دون أن يصيبه الإغماء من فرط الذعر ! .

فالمرض النفسى معناه أن نوعًا من « القلق العصبى » يحول دون العقل والتفاعل مع الموقف – أو نوع معين من المواقف – تفاعلا واقعيًا ، بل هو يرى ، أو يستشعر الخطر حيث لايوجد الخطر . وإخفاق العقل فى رؤية الأشياء على حقيقتها هو النتيجة النهائية لسلسلة طويلة من الانطباعات الخاطئة التى لصقت بالعقل فى وقت الطفولة على الأخص . أما لماذا لايصحح المرء هذه الأخطاء فلأنه استطال الزمن عليها حتى تسربت إلى العقل اللاواعى – أى كبت ولم يعد فى وسع الشخص أن يصل إليها– والسبيل إلى استعادة الصحة العقلية في هذه الحال ، هى أن يعيد المرء نظرته إلي الانطباعات اللاصقة بذهنه عن الحياة والناس ، ويدرك أن وجهة نظره لم تكن واقعية ولا صحيحة . ويسمى علماء النفس هذه الطريقة باسم « اكتساب نفاذ البصيرة » .

نوعان من المرض العقلي

والمرض العقلى نوعان أساسيان : أولهما المرض النفسانى أو العصاب (Neurosis) وثانيهما الجنون (Psychosis) وهما نوعان مختلفان اختلافا جوهريًا .

ففى المرض النفسانى تتأثر العواطف والإحساسات وحدها ، ويتفاعل المريض النفسانى – من الوجهة العاطفية – مع الناس أو حيال المواقف المختلفة ، لا كما هى ، وإنما كما « تعنى له » بسبب الخواطر اللاواعية المقترنة بها . ومن ثم فان إحساساته تختلف ، أو هى تكون أشد منها عند الإنسان السليم . مثال ذلك أن الزوجة الغيور غيرة مرضية ، قد تمتثل للذعر ، أو للغضب ، إذا أبدى زوجها أقل اهتمام بامرأة أخرى ، ذلك لأنها تعتقد أن زوجها قد يهجرها جريا وراء هذه المنافسة المزعومة وقد استقت هذا الاعتقاد فى الأغلب ، من مواقف سابقة أو ذكريات شبيهة .

أما فى حالة الجنون ، فان الانحراف العاطفي يصبح من الشدة بحيث يطغى على عقل المريض فضلا عن إحساساته . فهو « لايحس » وحسب أن ثمة خطرًا يتهدده ، حيث لا خطر إطلاقا ، وإنما هو « يرى » أخطارًا – لاوجود لها – تعزز إحساسه .

على أنه لما كان هذا الشق من أمراض العقل – أقصد أمراض الجنون – خارجا عن نطاق بحث هذا الكتاب ، فسنقصر الحديث عن الشق الأول ، وهو الأمراض النفسية .

* * *

أشكال الأمراض النفسية

وعسير أن نلم فى هذه العجالة بالأشكال المختلفة التى يتبدى بها المرض النفسى ، وخير كتاب أعرفه يلم بهذا الموضوع هو كتاب أنوفينيشيل « الأمراض النفسية من وجهة نظر التحليل النفسانى » ؛ وهو كتاب يقع فى ٧٠٠ صفحة ، ويكفى هذا لكى يدلك على مدى تعقد هذه الدراسة : على أنى أرى فى الصورة المبسطة التى أسوقها فيما يلى مايفى بالغرض فى مثل هذا المجال .

إن المرض النفسي نتيجة لنوع من الصراع بين القوتين النفسيتين التى تنحدر منهما كافة العواطف ، وهما الغرائز (Id) والذات العليا (الضمير) Sup erego ويكون من تأثير هذا الصراع وقف التطور العاطفي عند النقطة التى حدث الصراع عندها ، ومن ثم يمضي المرء فى الحياة ملائمًا بين نفسه وبينها بطريقة صبيانية .

مثل ذلك أنه إذا حدث الصراع نتيجة لرغبة طبيعية فى تحطيم الشخص أو الشيء الذى تدخل لعرقلة لذة غريزية نشتهيها ، فإن رد الفعل الصبيانى يكون فى هذه الحال ، إما الانكماش فى النفس والانطواء عليها ، أو الثورة احتجاجًا على كل سلطة تفرض علينا ، أو قد يتأرجح المرء بين هذا وتلك بطريقة صبيانية دون أن يكون لذلك داع أو هدف منطقى .

وكل منا يستجيب للصراع الداخلى – اللاواعى – بأحد إحساسين واعيين ، أو بهما كليهما ، وهما : القلق العصبى (Anxiety) القائم على تهديد الضمير لنا بالعقاب إذا عصينا الأوامر ، و « الدفاع »

الذى يمثل طريقة لطرد الخطر أو دفعه ، وعلى أى هذين الإحساسين تكون له الغلبة ، يتوقف نوع المرض النفسانى ، فهو إما قلق عصبي أو تسلط عصبى « Compulsive » والواقع أن أكثر أشكال الأمراض النفسية تجمع بين هذين النوعين الأساسيين من أنواع المرض النفسي ، ومن ثم تشخص بأنها « خليط » .

وأهم ما يميز المريض بالقلق العصبى هو الخوف المستمر الذى يلاحقه والذى تتعدد صوره ، وأشكاله ، وأهدافه ، ولكنه ، وعلى العموم ، خوف من أشياء أو أشخاص ، أو مواقف يعلم الشخص أن من السخف الخوف منها . ويطلق على هذا الخوف المرضى بالاصطلاح العلمى اسم « فوبيا » (phobia) تمييزاً له عن الخوف الطبيعى من خطر حقيقى .

وتتبدى « الفوبيا » فى أشكال تكاد تفوق الحصر ، فمن خوف من الأماكن المقفلة ، إلى خوف من الأماكن المتسعة ، ومن خوف من الزحام إلى خوف من القطط ، إلى غير ذلك مما يفوق العد !.

التسلط العصبى

كانت الفتاة « ج » تمضى ساعة أو أكثر كل صباح فى حزم محتويات حقيبة يدها فى عناية فائقة بحيث يكون المشط تحت كيس النقود مثلا – ولو لم ترتب محتويات حقيبة يدها على هذا النحو الدقيق ، فإن شيئًا فظيعًا – فيما تعتقد – قد يحدث لها ! فذلك هو التسلط العصبى ، وهو يرمز إلى طريقة ابتدعتها الفتاة لدرء خطر لا تعلم كنهه .

ومثل هذه الفتاة ، الشخص الذى يسعك أن تضبط ساعتك

على وقت معين كلما رأيته ... والفتاة التى لا يأتيها النوم إلا إذا رتبت أحذيتها ترتيبًا دقيقًا قبل أن تأوى إلى مخدعها ... والسيدة التى تغسل يديها عشر مرات فى اليوم – وغسل اليد أو البدن هنا رمز إلى الرغبة فى التطهر من فكرة خبيثة أو سلوك شائن !

وهنا أيضًا متى وقف المرء على الأسباب التى تدفعه إلى التصرف على هذا النحو الصبيانى ، وتفحصها فى ضوء عقله الواعى ، اكتسب نفاذ البصيرة التى تحدو به إلى التصرف الناضج السليم .

الأمراض الوهمية

وليس يقتصر أثر المرض النفسي على إحساسنا وسلوكنا وحسب ، بل قد يتعداه إلى وظائف الجسم وقد لوحظ هذا التأثير في مبدأ الأمر على نطاق ضيق ، كأن يعجز المرء عن الوقوف على قدميه أو السير حيث لا وجود لعلة عضوية البتة ، وإنما لعلة متوهمة وحسب ، وقد سمى هذا أو ما شابهه بالمرض الوهمى ، الذى لايتعدى نطاق خيال المريض ولا يصيب عضوًا في جسمه أو جهازًا من أجهزته بخلل حقيقى .

العقل السقيم فى الجسم السقيم

على أنه فى الحقب القليلة الماضية ، اتضح أن الاضطراب العاطفى قد يعقب خللا عضويًا ، أو مرضًا حقيقيًا بالجسم . وكان أسبق هذه الأمراض إلى الاتضاح « الأزمة » – أو الربو – ثم أعقبته أمراض كثيرة أخرى ، ونشأ نوع من الطب يعرف باسم الطب النفسانى الجسماني Psychosomatic medecine يعالج النفس والجسم جنبًا إلى جنب وكما قال أحد الأطباء : « ليس السؤال : هل

المرض نفسى أو جسمي » وإنما السؤال : « إلى أى حد هو نفسى وإلى أي حد هو جسمى ؟ ! »

ومن أهم مصادر البحث التي يلجأ إليها الطب النفسانى الجسمانى ؛ أثر العواطف أو اتجاهات الذهن على كيميائية الجسم ووظائف أعضائه المختلفة .

ومن الحقائق المعروفة أن الخوف يسرع بضربات القلب ، وقد استكشف العلماء أن أحد أسباب ذلك منشط قوى يدعى « الأدرنالين » تفرزه غدد صغيرة تقع فوق الكليتين . أما لماذا تدفع العواطف هذه الغدد إلى إفراز مادة الأدرنالين فلا يعرف أحد على وجه التحديد ، ولكنه يحدث ؛ كما تحدث تأثيرات أخرى لم ينته العلم بعد من استكشافها والتثبت منها .

ولعل أشيع الأمراض التى تنجم عن الاضطرابات النفسية مرض ضغط الدم العالى ، ومن أكثرها شيوعًا كذلك قرحة المعدة ، والتوتر العصبى .

ومازالت القائمة التى تضم أمراضًا جسمانية ناشئة عن أصل نفسانى تتزايد ؛ وهى توشك أن تتضمن كافة ما يسمى بالأمراض المستعصية أو المزمنة وقد ثبت منها إلى الآن بعض اضطرابات القلب ، والروماتيزم ، والسكر ، والصداع ، والقولون ، وهى أمراض يكون علاجها أنجع إذا كان نفسيًا وجسميًا فى آن واحد .

* * *

الفصل الرابع عشر

كيف تعالج الأمراض النفسية

قام الطب النفسانى - الذى يعالج أمراض العقل جميعًا - على أثر استكشاف الدكتور سيجموند فرويد للعقل اللاواعى ، واستطاعته إخراج محتوياته ومخزوناته إلى حيز الوعى ، الأمر الذي يترتب عليه أن يسيطر المريض على حوافزه الداخلية ، ويقف على كنه الصراع الدائر فى داخل نفسه ، وكان ذلك قوام العلاج الذى أخذ به الأمراض النفسية ، وأسماه « التحليل النفسى » .

ولعل الكثيرين يعرفون عن التحليل النفسي أكثر مما كان يعرف عنه منذ عشر سنوات مضت ، وذلك بفضل ما كتب ، وقيل ، وصور عنه فى الكتب ، والإذاعة والسينما ... على أنه برغم ذلك ، مازال التحليل النفسى مختلطًا بالابهام واللبس فى أذهان الكثيرين .

ماهو التحليل النفسى ؟

لعل منشأ الخطأ المختلط بكلمة التحليل النفسى هو الشق الأول من الكلمة « التحليل » ... فانك إذ « تحلل » قطعة من الصابون مثلا ، تهدف من وراء التحليل إلى معرفة ماهية الصابون أو ما يضمه من عناصر . أما تحليل الشخص فيعنى أكثر من ذلك ، إذ هو فى الواقع يخلق من الشخص شيئًا جديدًا ... وطبيعى

أنه لا يضيف إلى طبيعة الشخص شيئًا جديدًا . ولكن إحاطة الشخص بعوامله الداخلية التى عاقت نموه ووقفت فى طريق سعادته ، تحفزه إلى المضى سراعا فى طريق النضج الذى تخلف عنه زمنا .

ولما كان التحليل النفسى عملية « عاطفية » فإنه يصعب شرحه للقارئ إذ يكون شرحك عندئذ كشرحك الألوان لرجل مكفوف ! على أنه لا بأس ، هنا ، من أن نحيط ، على الأقل ، بالوسائل التى يتوسل بها المحلل النفسانى فى خلال التحليل .

وأهم هذه الوسائل ولاشك ، توارد الخواطر الحر ... أى أن يطلب إلى المريض أن يسرد كل مايمر بذهنه سواء اعتبره مهما أو تافها وأن يسرده كما يتوارد إلى ذهنه مهما بدا له غريبا أو غير مرتبط بموضوع الحديث . ويعرف هذا بتوارد الخواطر الحر ، وهو عماد عملية التحليل النفسى .

وعسى أن تظن ذلك سهلا ميسورًا ، ولكنه فى الحقيقة ليس بالسهولة التى تتصورها ، إذا عرفت أن كل ما يحاول الخروج من العقل الباطن يمر على « رقيب » لايفلته بسهولة ، وخاصة إذا كان المرء مثقفا . وحاول أن يهذب كلماته قبل إخراجها .

فلتات اللسان

وإذا أدركت مدى أهمية الخواطر الحرة فى عملية التحليل النفسى ، ومدى الصعوبة التى تصاحب خروجها ،أدركت ولاشك كم تعد فلتات اللسان مغنمًا عظيما للمحلل النفسانى ؛ إذ تأتى عفوًا دون أن يتحكم فيها « الرقيب » .

مثال ذلك أن زوجا قال لى أثناء التحليل : « لقد كان معظم الخطأ فى جانب « زوجتى.. » فى حين كان يريد أن يقول إن معظم الخطأ فى جانبى » . وقد فضحت هذه الفلتة إحساسه بأن زوجته هى مصدر شقائه برغم مجاهدته ليلقى تبعات الخطأ على نفسه ! .

تحليل الأحلام

وإلى جانب « توارد الخواطر » وفلتات اللسان ، يجد المحلل ، عونا كبيرًا فى أحلام المريض النفسانى . ومازال أكثر الناس للأسف يحسبون الأحلام ضربا من التنبؤ بالغيب أو الرجم بالمستقبل ، وما الأحلام فى الواقع إلا « آلية » تعاون المرء على الاستمرار فى النوم فى ظروف كانت كفيلة بأن توقظه وتقطع عليه حبل راحته .

مثل ذلك أن « جرس المنبه » إذا دق بجوارك وأنت مستغرق فى نومك ؛ فعسى أن تحلم كأن سيارة الإطفاء فى طريقها لإخماد حريق . ولما كان الحريق لا يخصك فى شئ فإنك تواصل النوم .

والمثل الشائع « الجائع يحلم بسوق العيش » إنما يبين وظيفة الأحلام كما عرفها فرويد ، وهي تحقيق رغبة ما كانت لتتحقق فى خلال اليقظة .. ويتم تحقيق هذه الرغبة برموز تدل عليها وإن خفيت دلالتها على الحالم ، ولكنها لا تخفى على المحلل النفسانى ؛ الذى يسعه أن يكتشفها مستعينا بخواطر المريض الدائرة حول رموز الحلم ومكوناته .

التنويم المغناطيسى

وكثيرًا ما يذكر التنويم المغناطيسى مقترنًا بالتحليل النفسى على أنهما وسيلتان – على قدم المساواة – لعلاج الأمراض النفسية ، وهو خطأ شائع ... ففرق كبير بين التحليل والتنويم فى الأهداف ...

وقد كان المقصود بالتنويم فى أول أمره بث إيحاءات معينة في نفس الشخص وهو تحت تأثير التنويم . وإن كانت هذه الإيحاءات فى حالات معينة قد أتت بنتائج محمودة ، إلا أن تأثيرها ، بوجه العموم مؤقت ، ولاتلبث أعراض المرض النفسى أن تعاود الظهور عاجلا أو آجلا متى زال تأثير الإيحاء ، ذلك أن التنويم لم يفعل شيئًا فى إظهار محتويات أعماق النفس إلى حيز الوعى والإدراك ، كما يفعل التحليل .

ولعلك تذكر أن فرويد قد استكشف العقل الباطن ، أول الأمر عن طريق التنويم ، إذ أمكنه عن طريقه أن يعلم أن المرء لا ينسى شيئًا مهما تقادم العهد عليه ، ومهما بدا كأننا قد نسيناه إطلاقا .

وقد أجريت على التنويم تجارب عدة ، حتى أمكن بوساطته إرجاع المرء إلى أية مرحلة من عمره شاء المنوم . وقد أجريت تجربة من هذا النوع على أحد جنود الجيش ، فأمكن إرجاعه رويدًا إلى سنى حياته حتى سن السادسة ، وقام أخصائى نفسى بقياس ذكاء الجندى فى مراحل حياته المختلفة ، فكانت مطابقة لمستويات ذكاء الأطفال فى السنين التى عاد الجندى إليها خلال التنويم ! .

على أنه لا يمكن القول بأن للتنويم فائدة شافية أو علاجية للأمراض النفسية ، إلا أن تكون عاملا مساعدًا فى عملية العلاج ، تعين على إظهار الذكريات المختزنة من وقت الطفولة .

* * *

ختـــام

تلك عجالة سقناها عن كيفية علاج الأمراض النفسية ، هى أشبه بخطوط عريضة تنقصها مئات التفصيلات ، وعسير أن أخوض فى هذه التفصيلات دون الالتجاء إلى الحديث « الأكاديمى » الذى لا يسيغه القارئ العادى ، وكل ما أرجوه أن أكون قد رسمت للقارئ صورة لماهية السعادة وماهية العقبات التى تعترضها ، وأن أكون زودته بشئ من الشجاعة لينظر إلى الحياة كما هى ، ويرضى بها على علاتها ، فذلك طريقه إلى النمو ، ووسيلته إلى السعادة .

* * *

فهرس الكتاب

* * *

كتب للمعرب

دع القلق وابدأ الحياة
تأليف : ديل كارنيجى
كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس
تأليف : ديل كارنيجى
أتح لنفسك فرصة
تأليف : جوردون بايرون
في دنيا الناس
تأليف : عبد المنعم الزيادى
الجواب أعصابك
تأليف : أرنولد جاكسون
طريق الشخصية الجذابة
تأليف : جيمس بندر
شفاء القلق
تأليف : ماثيو تشابل
ادفعى زوجك إلى النجاح
تأليف : دوروثى كارنيجى

الناشر مكتبة الخانجي
ص.ب ١٣٧٥ مصر